

Abitudini Chi «ama» questo cereale consuma più verdura

Il riso abbonda sulla tavola di chi mangia sano

Novità dalla ricerca

Chicchi benefici che portano a fare spesso abbinamenti con cibi salutari

Sarà anche per le sempre più numerose (sebbene non sempre accertate) intolleranze alimentari, ma il riso è un alimento

di «moda». Lo conferma un articolo appena pubblicato sul giornale dell'americano *Institute of Food Technologists*, secondo il

quale questo cereale è destinato a essere più presente nei menu dei ristoranti, anche come accompagnamento alle portate principali e nelle varietà meno abituali: il riso nero e rosso. E i tecnologi stanno studiando nuovi modi per utilizzarlo in molti prodotti, ad esempio come addensante o nelle formulazioni senza glutine. Ecco giungere ora un altro dato a favore del riso: secondo un studio, condotto negli Stati Uniti e appena pubblicato on line su *Food and Nutrition Sciences*, gli abituali consumatori di riso avrebbero una dieta più in linea con le raccomandazioni nutrizionali.

In particolare, analizzando i dati relativi alle abitudini alimentari di più di 14 mila adulti, arruolati in un vasto studio di sorveglianza nutrizionale, i ricercatori di vari Centri americani hanno osservato che i consu-

matori abituali di riso avevano, rispetto ai non consumatori, apporti più elevati di fibra, folati, magnesio, ferro, potassio e apporti minori di acidi grassi saturi e di zuccheri aggiunti.

Inoltre, i consumatori di riso tendevano a mangiare più frutta, verdura verde o arancio, e legumi. Uno dei pochi dati negativi osservati: l'apporto di sodio (di cui peraltro il riso è povero) tendeva ad essere più elevato.

È probabile che buona parte dei vantaggi che in questo studio sono stati associati con il consumo di riso siano da attribuire non tanto, o soltanto, a questo cereale (che negli Stati Uniti è per la maggior parte arricchito in vitamine e minerali), quanto piuttosto agli alimenti utilizzati per accompagnarlo.

«Gli abbinamenti sono di fondamentale importanza —

conferma Mariangela Rondanelli, professore di Scienze e tecniche dietetiche applicate dell'Università di Pavia — e non solo perché molte delle preparazioni a base di riso prevedono l'utilizzo di verdure, legumi, pesce, pollo, ma anche perché questi alimenti possono, a loro volta, contribuire a ridurre l'impatto del riso sulla glicemia. Lo si è osservato di recente anche in uno studio, in via di pubblicazione sul *British Journal of Nutrition*, nel quale si è visto che quando il riso bianco veniva consumato con verdure, proteine e una modesta quantità di grassi (l'olio extravergine a crudo è la scelta migliore), l'aumento della glicemia dopo il pasto era molto più contenuto rispetto a quando il riso veniva consumato da solo».

C.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

| A confronto | Proteine g/ettono | Grassi g/ettono | Carboidrati g/ettono | Energia kcal per etto | Indice glicemico |
|-----------------|-------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|
| Riso brillato* | 6,7 | 0,4 | 80,4 | 332 | 69-93 |
| Riso integrale* | 7,5 | 1,9 | 77,4 | 337 | 55-87 |
| Riso parboiled* | 7,4 | 0,3 | 81,3 | 337 | 47-87 |
| Riso basmati** | 8 | 0,9 | 78 | 355 | 58 |

I valori nutrizionali, relativi all'alimento crudo, sono ricavati da Tabelle di composizione degli alimenti INRAN aggiorn. 2000 (*), o dalle etichette nutrizionali (**). I valori di Indice Glicemico (tratti dall'American Journal Clinical Nutrition 2002) sono diversi anche a seconda delle varietà di riso

CORRIERE DELLA SERA

