

# Il riso contribuisce a star bene



***Martinotti Michela**, Laureata in Scienze e Tecnologie Agrarie, presso Università degli Studi di Milano. Corso di Perfezionamento in Nutrizione e Benessere presso il Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell'Università degli Studi di Milano. Lavora per la Ditta Lugano Leonardo Srl di Tortona, al suo Distaccamento di Ricerca Applicata e Sviluppo, dove realizza attività di miglioramento genetico, tramite programmi di breeding classico e selezione varietale per caratteristiche agronomiche e nutrizionali, finalizzati alla costituzione di risi funzionali.*

Noi siamo vita biologica e psiche. L'isolamento umano che siamo stati costretti a vivere a causa della pandemia, ha indebolito il nostro fisico, perché ci ha privati di una parte che nel complesso riassume ciò che in senso epidemiologico significa vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha denunciato la correlazione esistente fra sedentarietà ed aumento delle malattie di tipo cardiovascolare, diabete di tipo 2, sovrappeso ed obesità, ipertensione, osteoporosi, disturbi del sonno ed insorgenza di taluni tipi di tumore. E' tempo quindi, da questa condizione, di riacquisire il nostro

benessere trascurato, prendendoci cura di noi, con rinnovata speranza, partendo in primis, da una sana alimentazione. Il nostro riso, rappresenta un alimento a sostegno della vita. Le componenti che ne assicurano l'efficacia sull'organismo sono, le proteine, qualitativamente superiori ad ogni altro cereale in quanto il riso, contiene lisina, triptofano e metionina, amminoacidi essenziali, ovvero che l'organismo non è in grado di sintetizzare e con il più alto valore biologico fra i cereali, ove per valore biologico si intende la percentuale di Azoto assorbito dall'organismo, pari a 77, mentre per la soia è pari a 73, grano 67, mais 60 e farina di grano 40, dati riportati FAO/OMS. L'assenza poi, delle frazioni gliadiniche e gluteniniche tipiche del frumento, lo rendono idoneo anche ai soggetti celiaci. Una specifica frazione isolata dai peptidi bioattivi del riso quali, glutenina e prolamina, ne conferisce un effetto benefico a prevenzione dell'ipertensione, rafforzato dalla relazione sodio / potassio, che vede il rapporto a favore di quest'ultimo pari a 92 mg su 100 gr di alimento, contro i 5 mg di sodio ogni 100 gr di alimento. Sempre il potassio è positivamente correlato nello specifico per il riso integrale, con il magnesio, minerali utili per ridurre l'acidità del sangue e dunque la sua demineralizzazione. L'alcalinizzazione dell'organismo è importante a livello preventivo, sono in corso studi nello specifico, a promozione della salute del sistema cardiocircolatorio, in quanto in ambiente alcalino sembrerebbe promosso l'incremento dell'ormone della crescita, correlato alla diminuzione dei fattori di rischio legati appunto alle malattie cardiache. Non dimentichiamo l'aiuto al mantenimento del peso corporeo dato dal riso nelle sue diverse modalità di utilizzo, come parboiled, che offre una riduzione dell'indice glicemico, legata alla retrogradazione dell'amido, come avviene anche per il riso cotto e successivamente raffreddato, con formazione di amido resistente che ne riduce la sua digeribilità con influenza positiva sull'IG. Il riso è inoltre un antinfiammatorio naturale, la cui fibra stimola lo sviluppo di batteri acidofili in grado di demolire l'istamina, sostanza azotata implicata nel processo antiflogistico ed allergologico. Facciamo del bene al nostro organismo, mangiamo riso!