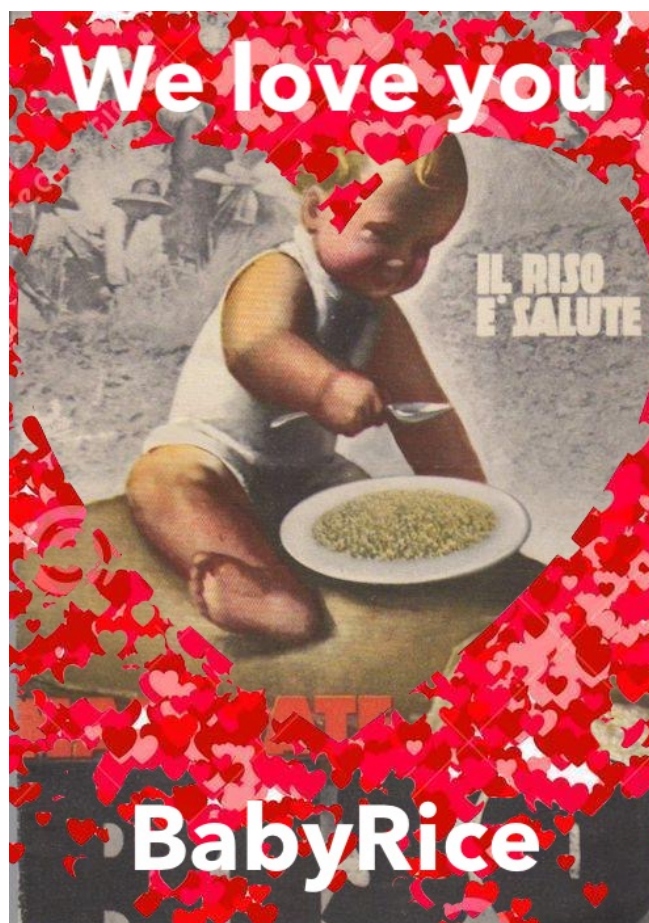
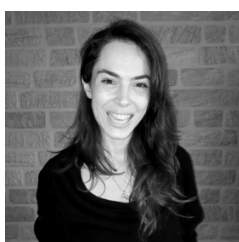


Il Riso in età pediatrica



***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.*

Il riso è idoneo al nostro nutrimento, sin dai primi mesi di vita , grazie alla sua costituzione nutrizionale, scarsa in lipidi ed in fattori allergizzanti, e di questo vanta il valore più basso fra tutti i cereali. Di contro, possiede un elevato valore biologico, come dettagliato nel precedente articolo, legato alle sue proteine , di costituzione amminoacidica essenziale, unito ad elevata digeribilità, data dalla dimensione dei suoi granuli d'amido che variano dai 2 ai 10 μm e che, rispetto a quelli del grano, dell'ordine dei 20-40 μm , risultano essere 20 volte più piccoli , conferendo quindi all'amido del riso, una più facile 'attaccabilità' da parte degli enzimi intestinali, atti

al processo digestivo, già a partire dalla prima settimana di vita. Il riso è inoltre utilizzato nella cura dei soggetti allergizzati da proteine di frumento e, come casistica più frequente nei poppanti, nella terapia da allergia derivante dalle proteine del latte bovino. E' importante a questo proposito, gestire specie in età pediatrica, forme di allergie ed intolleranze alimentari, perché responsabili di uno stato infiammatorio, correlato a ridotta biodisponibilità dei nutrienti, introdotti con l'alimentazione. Utili anche durante lo svezzamento, prodotti a base di riso, come la *crema di riso* o *pappa di riso*, nei casi di reflusso gastrico ed esofageo, legati a rigurgito del poppante, grazie al miglioramento di cui giova la viscosità del latte. Ne si può preparare una sana versione anche a casa, facendo semplicemente bollire il riso, la cui grammatura ideale a porzione è pari a 40 gr, in brodo vegetale artigianale; e frullando a cottura il tutto, servendo con olio evo a crudo, od accompagnando con verdure cotte al vapore e successivamente omogeneizzate. Un consolidato impiego in età pediatrica è in aggiunta quello legato alla cura di enteriti virali e batteriche, come soluzione idratante e del suo amido per la cura dell'eczema atopico infantile. Il riso rappresenta quindi, in modo assolutamente congiunto, sia nutrimento che cura e nello specifico, riguardo agli alimenti a base di cereali, destinati ai lattanti ed ai bambini nella prima infanzia, vige una Direttiva della Commissione n. 2006/125/CE, a tutela della categoria destinataria. Recentemente inoltre, a favore del nostro agroalimentare, è stato presentato un nuovo protocollo, siglato MIPAFF, volto ad offrire un Marchio di Riconoscibilità specifica e Sicurezza igienico sanitaria, nato appositamente per assicurare conformità ai disciplinari tecnici, sistemi di diagnostica e tracciabilità. Il nuovo Marchio sarà utilizzato da tutte le aziende *baby food* che vorranno certificare la propria filiera italiana. Progetto creato a supporto parallelo, anche e soprattutto del Made in Italy e dell'utilizzo di materie prime esclusivamente di provenienza Nazionale. Largo quindi al consumo del nostro cereale italiano, facciamolo conoscere anche ai nostri bambini!