

Riassunto dello studio

“Il riso è imbattibile” afferma Paul Laciga, star del beach volley internazionale Uno studio dell’ETH Zurigo conferma che il riso è un’importante fonte di energia

Zurigo, 07.09.2007 – Uno studio dell’ETH Zurigo ha dimostrato l’importanza del riso come fonte di energia e come parte integrante di un’alimentazione equilibrata. Lo studio distingue tra tre diverse varietà di riso: bianco, integrale e parboiled.

Il riso nella dieta degli sportivi

Il riso è un alimento ideale per chi pratica sport a livello agonistico. È infatti povero di grassi e ricco di carboidrati. Questi ultimi sono facilmente assimilabili dall’organismo, a cui forniscono rapidamente l’energia necessaria senza però appesantirlo con un alto contenuto di grassi.

Il riso contiene molte sostanze nutritive fondamentali per l’alimentazione equilibrata degli sportivi:

Carboidrati: il riso contiene un’altissima percentuale di carboidrati, presenti in questo cereale sotto forma di amidi. Il tenore di amidi è più elevato nel riso bianco (80 g su 100 g di riso crudo) rispetto a quello integrale (65 g su 100 g di riso crudo).

Un aspetto importante per gli sportivi è la rapida assimilabilità dei carboidrati contenuti nel riso. Questa è espressa dall’alto indice glicemico, che attesta l’effetto relativo del riso sul livello di zuccheri nel sangue. Dopo il consumo di riso, quest’ultimo aumenta rapidamente, fornendo allo sportivo energia immediatamente utilizzabile e reintegrandone le riserve energetiche. **Il riso aumenta le prestazioni di chi fa sport.**

Grassi: il riso contiene acido linoleico, un acido grasso insaturo che ha un effetto positivo sul profilo lipidico del sangue. Una fitosterina tipica del riso è il gamma orizanolo, una sostanza vegetale secondaria presente soprattutto nel riso integrale e nella crusca di riso, che può contribuire a ridurre il colesterolo. **Il riso è complessivamente molto povero di grassi.**

Vitamine: il consumo di una porzione di riso copre fino al 31% del fabbisogno quotidiano di vitamina B1, fino al 38% di quello di vitamina B6 e fino all’11% di quello di vitamina E. Nel riso integrale, la percentuale di vitamine del gruppo B, niacina, biotina e vitamina è molto più elevata che in quello bianco. **Il riso contribuisce a coprire il fabbisogno quotidiano di vitamine.**

Minerali: oltre che di carboidrati, il riso è ricco anche di minerali e microelementi. Una porzione di riso contribuisce in misura rilevante a coprire il fabbisogno quotidiano di magnesio, fosforo, rame, manganese, zinco e selenio. Tra i minerali, il magnesio è particolarmente importante per l’assimilazione dei carboidrati ed il rifornimento energetico dell’organismo.

Il riso contribuisce ad una migliore assimilazione dei carboidrati da parte dell’organismo.

Proteine: il tenore medio di proteine del riso oscilla tra gli 8g/100g e i 9g/100g (di riso crudo). Nei Paesi dell’Asia tropicale il riso è la principale fonte proteica e copre una percentuale del 35-40% del fabbisogno proteico quotidiano.

La crusca di riso, ottenuta con la macinazione del riso integrale, è particolarmente ricca di proteine e rappresenta un ottimo integratore alimentare, indicato anche per chi soffre di diabete. **Il riso contribuisce alla crescita ed alla conservazione di muscoli e cellule.**

Il riso dà un importante contributo alla nostra salute

A differenza di molti altri cereali, quali frumento, segale o orzo, il riso **non contiene glutine**.

Rappresenta quindi un alimento ipoallergenico, molto indicato per l'alimentazione equilibrata di chi soffre di intolleranze alimentari. Oltre al riso bianco, integrale e parboiled, anche la crusca di riso, i fiocchi di riso e l'olio di germe di riso possono dare un importante contributo alla nostra salute. L'olio di germe di riso è indicatissimo per cucinare.

Le fibre alimentari insolubili contenute nel riso hanno un'elevata capacità di rigonfiamento: aumentando il volume della massa alimentare a livello gastrico, prolungano quindi il senso di sazietà.

Il riso ha un posto importante in un'alimentazione equilibrata.