

Il riso: alimento ideale per obesità e ipertensione arteriosa.

Le diverse tipologie di coltivazione, le caratteristiche alimentari per la salute e l'importanza culinaria del risotto al centro dell'incontro sul riso de "I Mercoledì dell'Archiginnasio", ciclo di conferenze dedicato alle eccellenze dell'agroalimentare italiano, organizzato dall'Accademia Nazionale di Agricoltura, dalle delegazioni bolognesi dell'Accademia Italiana della Cucina e dalla Società Medica Chirurgica di Bologna.

La conferenza si è svolta il 19 giugno, alle ore 16.30, presso la Sala Conferenze della Società Medica Chirurgica di Bologna (Palazzo dell'Archiginnasio, Piazza Galvani 1, Bologna). I relatori sono stati il Dott. Ercole Borasio, Accademico Ordinario dell'Accademia Nazionale di Agricoltura, il Prof. Giulio Marchesini Reggiani, Ordinario Università di Bologna e Direttore SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica, il Prof. Maurizio Campiverdi, Delegato onorario di Bologna San Luca Accademia Italiana della Cucina.

Le qualità della pianta del riso

"Il riso è una coltura molto versatile capace di adattarsi a condizioni incredibilmente diverse. Lo si coltiva in regioni molto piovose, siccitose, nei grandi fiumi con il riso detto "flottante" e in altura sino a 2000 metri come in Nepal. Il riso – *ha esordito il Dott. Ercole Borasio* - non è una pianta acquatica, ma è in grado di vivere anche in terreni sommersi, grazie ad un particolare apparato morfologico delle foglie e del culmo e ad una fisiologia che consente, in qualsiasi momento, di pompare ossigeno dalle foglie alle radici. In tal modo l'apparato radicale può svilupparsi come se fosse in un terreno arieggiato. Altra particolarità della pianta è la buona tolleranza alla salinità, che spesso rappresenta un problema per le altre colture, ma non per il riso, come avviene ad esempio nel Delta del Po e il fatto di essere una pianta autogama e cleistogama, che si autofeconda ed è impossibile il naturale incrocio fra piante diverse. In Italia esistono più di 160 varietà, su 270 totali secondo il "Catalogo comunitario europeo delle varietà", frutto di un intenso lavoro di miglioramento genetico".

I numeri della coltivazione in Italia

"In Italia – *ha proseguito il Dott. Ercole Borasio* - il 93% della superficie coltivata riguarda Piemonte e Lombardia, Veneto ed Emilia-Romagna occupano il 5% ed il restante 2% è ripartito fra Sardegna, Toscana, Calabria e Sicilia. I risi da risotto rappresentano il 40% circa della superficie coltivata, seguiti da risi tondi con il 30%, dai risi lunghi A da paraboiled con il 15% e dalla tipologica Indica per un altro 15%. Piccoli quantitativi, anche se in fase crescente, sono i risi pigmentati e quelli aromatici. Nel nostro Paese si coltivano circa 230.000 ettari con una produzione unitaria media di 6,32 tonnellate per ettaro. Questa rappresenta circa il 52% della produzione totale europea e lo 0,13% di quella mondiale. Una curiosa particolarità: in Italia la coltivazione del riso avviene alla latitudine più a nord del pianeta".

Il risotto: una peculiarità nazionale

"Noi italiani non abbiamo un alto consumo di riso, circa 5,8 kg pro capite annuo, in Asia i consumi medi superano i 100 kg annui, in Bangladesh è addirittura di 172 kg annui, ma siamo stati gli unici al mondo a trasformarlo in qualcosa di specifico. Nei paesi asiatici – *ha concluso il Dott. Ercole Borasio* - il riso è considerato alla stregua del pane, da noi, invece, è diventato un vero piatto di portata con un a sua identità. Il risotto infatti può essere fatto solo con riso italiano ed esistono due certificazione IGP, il Riso del Delta del Po e il Vialone nano veronese e una DOP, il Riso della Baraggia biellese e vercellese".

L'apporto calorico del riso e l'alta digeribilità

“Il riso soddisfa il 50% delle richieste alimentari mondiali ed è il cibo più consumato al mondo, oltre 3.2 miliardi di persone si nutrono di riso. Il suo apporto calorico – *ha spiegato il Prof. Marchesini Reggiani* - elevato, che va corretto in base all'assorbimento di acqua in cottura, corrisponde a 330-340 kcal/100g con il riso crudo, a 110-115 kcal/100g con quello cotto e, se risottato, cala addirittura ad 85 kcal/100g. Le calorie derivano per lo più dai glucidi e in misura minore dalle proteine. Il riso è un alimento altamente digeribile ed ha un effetto regolatore positivo sul microbiota intestinale. Il modesto contenuto proteico, solo il 6,7%, lo rende ideale anche per nefropatici e patologie come la fenilchetonuria e la gotta”.

Le qualità del riso integrale

“Il riso integrale ha un contenuto maggiore di lipidi, in quanto non privato del germe. Il riso integrale altro non è che un cereale privato della sola cuticola esterna. Questo trattamento – *ha continuato il Prof. Marchesini Reggiani* - gli conferisce il tipico colore brunito. Alimento rinfrescante, disintossicante e dall'effetto lievemente lassativo, nelle diete ipocaloriche è un'ottima alternativa alla pasta, possibilmente abbinato alle verdure. Deve essere conservato sottovuoto per evitare fenomeni ossidativi. Nel 2004, durante l'anno internazionale del riso, è stato inventato il riso integrale germogliato (Riso GABA - *Hatsuga genmai*): germogliato prima della cottura, ammollando i semi integrali per circa 20 ore in acqua a 34°C, denatura i fitati e, di conseguenza, porta a una maggior concentrazione di amminoacidi. Pertanto è provvisto di un profilo nutrizionale più completo”.

Alimento ideale per numerose patologie

Il riso è alimento ideale per numerose patologie: obesità, ipertensione arteriosa, iperuricemia, fenilchetonuria, stipsi (controindicato in stati diarroici). Il suo indice glicemico – *ha infine concluso il Prof. Marchesini Reggiani* - lo rende ideale per l'alimentazione del diabetico e fondamentale, assieme ai suoi derivati, per la dieta del celiaco. Ideale per schemi alimentari poco allergizzanti, ottima fonte di Lisina, altrimenti molto limitante in altri cereali. Infine è fonte di fitocomposti utili nel trattamento di prima linea dell'ipercolesterolemia o in pazienti che non tollerano le statine