



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

IL RISO, I SUOI COLORI E LE SUE DIVERSE QUALITA'



Che sia bianco, nero, rosso o integrale il riso è un cereale dalle tante proprietà, completamente privo di glutine e per questo adatto all'alimentazione dei pazienti celiaci.

Vediamo insieme quali sono le sue principali funzioni:

- Alta digeribilità e funzione riequilibrante della flora intestinale.

Il riso è un alimento altamente digeribile e caratterizzato dalla facilità con cui i suoi nutrienti vengono assorbiti a livello intestinale. Grazie al suo elevato contenuto di vitamine del gruppo B svolge un'azione regolatrice della flora intestinale; non a caso, il riso non condito è indicato come coadiuvante nel trattamento dei disturbi

gastrointestinali.

Il riso regola quindi il processo digestivo e previene sia stitichezza che diarrea.

- Funzione protettiva dei reni.

Il riso favorisce la riduzione dell'assorbimento di acido urico nel sangue; viene infatti consigliato in caso di iperuricemia, nefrite e gotta. Inoltre, il basso contenuto di sodio lo rende un alimento ideale per i pazienti affetti da insufficienza renale.

- Azione anti-stress.

L'alto contenuto di potassio, unitamente a quello di vitamine del gruppo B, rende il riso un alimento indicato in momenti di particolare stanchezza fisica.



- Azione di prevenzione dell'ipertensione.

Il basso contenuto di lipidi e l'alto contenuto di acidi grassi essenziali rende il riso un alimento utile nella prevenzione dell'ipertensione e delle patologie cardiovascolari.

- Il riso come anti-età.

In virtù delle affinità esistenti tra la sua composizione biochimica e la struttura della nostra cute, il riso può essere utilizzato come ingrediente base di ricette naturali di cosmesi.

In particolare, l'amido di riso polverizzato è ideale per pelli delicate e irritate, in quanto svolge un'azione emolliente, rinfrescante e antinfiammatoria. Per di più il Gamma-orizanolo contenuto nell'alimento agisce sulla pelle come naturale filtro protettivo nei confronti dei raggi ultravioletti.

Quanti tipi di riso??

In Italia vengono coltivate oltre 50 varietà di riso, ognuna delle quali è contraddistinta non solo da una certa forma, dimensione e fragranza, ma anche da una specifica composizione nutritiva che ne determina i benefici sia per la salute che per la bellezza.



Benefici del riso bianco classico:

Il riso bianco è ricco di amido ed ha proprietà astringenti; aiuta quindi in caso di fermentazioni intestinali o diarrea.

Benefici del riso Parboiled:

Questa varietà di riso è particolarmente ricca di ferro e vitamine del gruppo B; ha effetti particolarmente benefici se inserito nella nostra dieta in periodi come la primavera in cui possono esservi le necessità di supplementazioni di questi micronutrienti.

Benefici del riso Basmati:

Il riso basmati ha un inconfondibile sapore dolce e delicato. Si tratta della varietà di riso tra tutti più digeribile ed è particolarmente indicato come contorno, in sostituzione del pane in molti piatti internazionali.



Benefici del riso nero selvatico o riso venere:

Il riso nero ha un alto contenuto di proteine, circa il doppio rispetto a quello del riso bianco. E' particolarmente indicato in caso di disturbi a carico dell'apparato gastrointestinale, come colite e gastrite.

Benefici del riso rosso:

Il riso rosso è ottenuto dalla fermentazione con lievito *Monascus Purpureus*, che non solo conferisce all'alimento il suo tipico colore, ma lo arricchisce di sostanze chiamate monacoline,



particolarmente efficaci nel contrastare livelli eccessivi nel sangue di colesterolo. Più in particolare, la monacolina K contenuta nel riso rosso è un alleato nel riequilibrio dei livelli di colesterolo LDL e dei trigliceridi. Inoltre esso pulisce le arterie e aiuta a prevenire patologie cardiovascolari.

E' importante sapere che un eccessivo consumo dell'alimento può causare disturbi intestinali e cefalea e può interagire con farmaci antibiotici e antivirali: per questo la sua introduzione nella dieta quotidiana deve avvenire solo dopo scrupolosa valutazione da parte di personale sanitario.

Benefici del riso integrale:

Il riso integrale rappresenta il riso bianco non privato della "lolla", la pellicina che riveste il chicco.

Esso è per questo caratterizzato da un alto contenuto di fibre e vitamine, tra cui la vitamina B1 (tiamina), la vitamina B2 (riboflavina) e la vitamina B9 (acido folico).

Il riso integrale contiene inoltre ferro, selenio, fosforo, rame e zinco.



L'alimento ha proprietà disintossicanti e grazie all'alto contenuto in fibre induce un prolungato senso di sazietà.