Comune di Orbassano **Associazione Salus**

20 settembre Ricette per tutti i gusti del mondo: IL RISO

Il riso è un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee, particolarmente ricco di fibre, vitamine e sali minerali. Per questo è da considerare non solo come alimento, ma anche come un vero e proprio integratore naturale. Vediamo quali sono i benefici del riso per il benessere e la salute dell'organismo.

Le principali funzioni del riso

Alta digeribilità e funzione riequilibrante della flora intestinale

Il riso è, in virtù dell'alto contenuto di vitamine del gruppo B, un alimento altamente digeribile e caratterizzato dalla facilità con cui i suoi nutrienti vengono assorbiti a livello intestinale. Grazie alla sua componente glucidica, il riso svolge inoltre 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 uricemia, nefrite e gotta. D'altra parte, 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 composizione biochimica del riso e la struttura epidermica, l'alimento puo' essere utilizzato come ingrediente di base di ricette di bellezza naturali.

Più in particolare, l'amido di riso polverizzato è ideale per pelli delicate e irritate, in quanto svolge un'azione emolliente, rinfrescante e antinfiammatoria.

D'altra parte, il gamma orizanolo contenuto nell'alimento agisce sulla pelle come naturale filtro protettivo nei confronti dei raggi ultravioletti.

Infine, è utile ricordare che è privo di glutine; per questo puo' essere consumato senza controindicazioni dai celiaci.

Caratteristiche nutritive e proprietà di alcune varietà 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 sul metabolismo.

Benefici del riso Basmati Come indica il nome, che indiano significa 'regina di fragranza', il riso basmati ha un inconfondibile sapore dolce e delicato. Si tratta della varietà di riso con il minor contenuto di grassi; è altamente digeribile ed è particolarmente indicato come contorno, in sostituzione del pane.

Benefici del riso nero selvatico 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 il raggiungimento di alti livelli di colesterolo. Più in particolare, la monacolina K inibisce l'enzima HMG-CoA reduttasi, responsabile del processo di sintesi del colesterolo. Ecco perché il 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 puo' causare disturbi intestinali e cefalea.

Il riso rosso puo' interagire con farmaci antibiotici e antivirali:; per questo la sua introduzione della dieta quotidiana deve avvenire dopo aver avuto l'approvazione del medico.

Benefici del riso integrale Il riso integrale è ottenuto non privando il riso bianco 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). Grazie alla vitamina PP (niacina), il riso integrale protegge l'apparato gastrointestinale e cardiocircolatorio.

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

L'alimento ha proprietà disintossicanti ed è inoltre consigliato nelle diete dimagranti perché grazie all'alto contenuto in fibre induce un prolungato senso di sazietà. E' indicato anche in periodi di forte esaurimento psicofisico e in presenza di patologie quali malattie cardiache, intestinali ed epatiche, disturbi renali ed uricemia.

Dssa Paola Marazziti endocrinologa