

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il riso

Il riso è il cereale più consumato nel mondo ed è l'alimento base di circa un terzo della popolazione mondiale. Coltivato in Cina da tempi remoti, si ritiene sia stato portato in Occidente dopo la spedizione di Alessandro Magno; in Italia si diffuse solo dal VI secolo per merito degli arabi. Durante la cottura ha la capacità di aumentare molto il suo peso ed ha un indice di sazietà superiore alla pasta. Si digerisce meglio rispetto alla pasta perché il suo amido è costituito da granuli di dimensioni più piccole. Il riso è ricco di carboidrati e sali minerali, possiede alcune vitamine ed è ben tollerato da chi soffre di intolleranza al glutine. È indicato nei disturbi intestinali, svolge anche una certa azione protettiva sull'apparato renale e possiede proprietà antipertensive. Secondo uno studio pubblicato alcuni anni fa su *Nutrition and Cancer*, il riso integrale svolgerebbe persino un'azione benefica per la prevenzione di alcuni tumori intestinali. In commercio si trovano diversi tipi di riso, alcuni di essi precotti di rapida cottura. Si stanno diffondendo anche la pasta di riso, particolarmente indicata ai celiaci, e il latte di riso, una bevanda leggera e naturale che possiede i principi salutarì del riso, è priva di colesterolo, di grassi animali e di lattosio e si può usare al posto del latte vaccino anche per la preparazione di dolci. ■