



RISO CA' GRANDA - VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

Prof. Carlo Agostoni, Direttore UO Pediatria a media intensità di cura

Prof. Silvia Fargion, già Direttore UO di Medicina Interna ad Indirizzo Metabolico

Fondazione Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico

IL VALORE NUTRIZIONALE DEL RISO NELLA DIETA ALIMENTARE QUOTIDIANA

Il riso è un **alimento fondamentale e ideale nella dieta quotidiana**, perché non solo garantisce benessere a tutti, ma aiuta anche chi soffre di determinate patologie.

Rappresenta **un'importante, ma spesso sottovalutata, alternativa al frumento**, in quanto:

- è un alimento **meno calorico della pasta**: 100 gr. di riso bollito contengono circa 100 kcalorie, mentre la pasta ne contiene 140 (le calorie possono variare in base alla varietà, al trattamento subito ed al grado di raffinazione). Il riso contiene più amido e perciò durante la cottura assorbe notevoli quantità di acqua, fino a triplicare il proprio peso, rendendolo meno calorico, **ma più saziante della pasta**.
- è molto **più digeribile rispetto alla pasta**, perché il suo amido è costituito da granuli di piccole dimensioni. Questo permette di non affaticare lo stomaco, per cui può essere mangiato con tranquillità anche da chi **soffre di sonnolenza dopo i pasti**.
- è un importante regolatore della flora intestinale e contribuisce ad **eliminare il gonfiore intestinale**.
- ha **valore biologico proteico**, fondamentale per un'alimentazione bilanciata, superiore a quello della pasta, nonostante sia più ricca di proteine (ciò è dovuto a un alto tenore in lisina, un aminoacido essenziale che limita il valore biologico proteico). Inoltre, considerato che l'influenza maggiore sul valore biologico è esercitata dai condimenti, il riso si completa in maniera eccellente dal punto di vista nutrizionale, utilizzando legumi e proteine animali.

Il riso è un **alimento base anche in situazioni di patologia**:

- la limitata presenza di proteine, lo rende **adatto ai nefropatici** e può essere consigliato **agli ammalati di gotta** e in condizioni di **iperuricemia**.
- essendo ricco di potassio, ma con poco sodio, può essere **indicato negli ipertesi**.
- essendo privo di glutine può essere assunto liberamente dai pazienti **affetti da malattia celiaca**.

IL VALORE NUTRIZIONALE DEL RISO CA' GRANDA

Il riso prodotto nella Cascina Battivacco della Ca' Granda è stato analizzato da un punto di vista sia biochimico che funzionale. La **qualità nutrizionale è elevata**, come dimostrato dai valori di grassi e proteine relativamente più alti rispetto alle medie attese. Si sottolineano anche i valori particolarmente bassi di sodio ed elevati di potassio che rendono il Riso Ca' Granda **particolarmente indicato nella prevenzione e cura dell'ipertensione arteriosa**.