

L'intervista

«Meno glucosio: i nuovi chicchi sono più salutarì»

CLAUDIA OSMETTI

■ ■ ■ «L'avvento sul mercato di tante nuove qualità di riso è positivo perché ne sono nate tipologie a basso indice glicemico». Giuseppe Rotilio, esperto nutrizionista e capo del Dipartimento Promozione qualità della vita all'Università telematica San Raffaele di Roma, va dritto al punto: il risotto fa bene, basta saper scegliere.

Cosa significa?

«Cinquant'anni fa si diceva che il riso era ottimo per malati e anziani, perché molto digeribile. Poi si è capito che, a causa del glucosio che viene liberato facilmente durante la digestione, ad alcune categorie di persone doveva essere sconsigliato, almeno in grandi quantità».

Cioè?

«Non più di un etto, un etto e mezzo a piatto, per chi tende a ingrassare o ha tendenze al diabete».

Le nuove qualità di riso che differenze hanno?

«Alcune contengono meno glucosio: con la cottura l'amido, che durante la digestione libera lo zucchero, scende meno facilmente».

E resta al dente...

«Sì, ma il vantaggio principale è che in questo modo può essere consigliato anche in particolari diete».

Di che riso parliamo?

«Per esempio, del parboiled indiano».

Quali sono le proprietà del riso?

«È uno dei tre cereali più consumati al mondo. Dà energia: non ha contenuto di proteine molto alto, ma è un ottimo nutriente energetico».

