

Le tante proprietà del riso, dalla dieta alla lotta alle intolleranze

Il riso – ottimo alimento ricco di sali minerali, fibre e vitamine – se consumato regolarmente è in grado di apportare notevoli benefici al nostro benessere psico-fisico. Numerose sono infatti le virtù benefiche riconosciute a questo cereale.

Innanzitutto, ha una elevata digeribilità, superiore a qualsiasi altro farinaceo; il basso tempo di permanenza nello stomaco infatti che è all'incirca di un'ora rende questo alimento particolarmente indicato per coloro che dovendosi mettere in viaggio o riprendere il lavoro subito dopo il pranzo temono l'insorgere dell'effetto sonnolenza.

La quantità di lisina presente conferisce poi alle proteine del riso un alto valore biologico: in particolare quelle verdi, prive di glutine e povere di tossine permettono senza controindicazioni il consumo di questo alimento anche a coloro che soffrono di intolleranze alimentari, come ad esempio la celiachia.

Già a partire dal 1800 la dieta a base di riso era utilizzata in medicina per curare le affezioni flogistiche intestinali, un rimedio quello del piatto di "riso in bianco" tutt'ora attuale: ancora oggi infatti i medici sono soliti prescriverlo in caso di patologie a carico dell'apparato gastroenterico di minore entità; questo perché il riso svolge una azione selettiva sui batteri di tipo fermentativo, che agiscono svolgendo un'azione di resistenza contro gli agenti patogeni nell'intestino. In più, grazie al suo potere astringente, è uno dei principali alimenti a cui si fa ricorso in caso di dissenteria.

Grazie alla capacità di ridurre l'assorbimento di acido urico nel sangue, il riso viene prescritto dai medici per patologie come nefrite, uricemia e gotta. Il basso contenuto di sodio, poi, fa sì che il riso ostacoli la ritenzione dei liquidi, per questo è particolarmente indicato nella dieta dei soggetti ipertesi.

Questo cereale, grazie alle affinità con la struttura epiteliale agisce inoltre come potente anti-età. Il gamma orizanolo contenuto agisce come filtro protettivo naturale contro i raggi ultravioletti, mentre l'amido di riso, una volta polverizzato, dona alla pelle un effetto emolliente e rinfrescante e in forma purissima diventa un potente antinfiammatorio contro le irritazioni.

Un'altra peculiarità del riso è che il procedimento per renderlo commercializzabile è talmente semplice e veloce da non permettere che possano avvenire sofisticazioni. Il fatto che debba essere necessariamente cotto prima del consumo lo rende un alimento igienicamente sicuro.

I carboidrati contenuti nel riso vengono metabolizzati in tempi brevi, trasformandosi subito in energia da utilizzare durante l'attività fisica.

Da tutto questo si evince come il riso non sia soltanto un alimento sano e nutriente, ma anche un vero e proprio integratore dietetico naturale che deve quindi essere considerato a pieno titolo un

