

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONTRO IL DIABETE MEGLIO I CEREALI INTEGRALI

Per diminuire il rischio di diabete si dovrebbero consumare solo cereali integrali, compreso il riso, scrivono sugli Archives of Internal Medicine Qi Sun, e colleghi della Harvard School of Public Health. L'uso del riso bianco andrebbe invece limitato.

Per centinaia di anni il riso è stato l'alimento base delle popolazioni asiatiche e il suo consumo è in espansione negli Stati Uniti. Tuttavia, negli ultimi anni si è affermato il riso brillato al posto di quello integrale. A causa della differente lavorazione e del diverso contenuto di elementi nutritivi, si suppone che le due qualità di riso abbiano un effetto diverso sul rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

Sono stati quindi analizzati i dati di 39.765 uomini e 157.463 donne. Tenendo conto dell'età, dello stile di vita e di altri fattori, si è scoperto che maggiori porzioni di riso bianco, più di 5 la settimana, erano associate a un maggiore rischio di diabete di tipo due rispetto a chi ne consumava meno di una al mese. Al contrario, un alto consumo di riso integrale, oltre due porzioni la settimana, era associato a un rischio minore. I ricercatori hanno anche calcolato che sostituendo ogni giorno 50 g di riso bianco con quello integrale si aveva un rischio di diabete più basso del 16% , e sostituendo la stessa quantità con cereali integrali si aveva un abbassamento del rischio del 36%.

Forse, dicono i ricercatori, la spiegazione è da cercarsi nell'alto indice glicemico del riso brillato, dovuto alle operazioni meccaniche che privano il chicco di tutta la crusca e di parte del germe. Anche l'eliminazione della fibra, delle vitamine, del magnesio e degli altri minerali, oltre che dei fitoestrogeni e dell'acido fitico potrebbe avere un'influenza, perché queste sostanze potrebbero proteggere dal diabete.

Gli autori concludono quindi che utilizzare cereali integrali, compreso il riso, al posto di quello raffinato può diminuire il rischio di diabete.

Fonte:

White rice, brown rice, and risk of type 2 diabetes in US men and women. Sun Q, Spiegelman D, van Dam RM, Holmes MD, Malik VS, Willett WC, Hu FB. Arch Intern Med. 2010 Jun 14;170(11):961-9.