

18 maggio 2016 13:27

Arsenico e riso. Ancora un allarme. Consigli

di [Primo Mastrantonì](#)



Un nuovo allarme per l'arsenico nel riso viene dall'Associazione dei medici americani (<http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=2514074#poi160012r50>): il contenuto di arsenico nell'urina dei bambini che mangiano riso raggiunge il doppio di quelli che non lo assumono.

Sull'argomento eravamo intervenuti già anni fa sollecitando l'allora ministro della Salute, Renato Balduzzi e poi l'attuale ministra, Beatrice Lorenzin, ad adottare provvedimenti per limitare il rischio di danni da arsenico. Lo scorso anno l'Istituto superiore di sanità ha tenuto un convegno su "Arsenico nelle catene alimentari", nel corso del quale ne è stata ribadita la pericolosità (http://www.iss.it/binary/publ/cont/15_C3.pdf).

L'arsenico si trova nel suolo e l'acqua, viene assorbito dalle piante, indipendentemente dal fatto che siano coltivate, a parità di condizioni, con pratiche agricole convenzionali o biologiche, inoltre, la quantità di arsenico è maggiore nel riso integrale, rispetto a quello bianco, perché l'arsenico tende ad accumularsi negli strati esterni della pianta, che vengono rimossi quando viene prodotto il riso bianco.

Ricordiamo che l'arsenico inorganico può provocare tumori ai polmoni, alla pelle, al fegato, all'apparato urinario e attraversando la placenta può causare un danno fetale.

Il riso è un alimento prezioso che contiene molte sostanze nutrienti importanti come proteine, vitamine, minerali e fibre. Per questo motivo dovrebbe far parte di una dieta equilibrata. Il riso è senza glutine ed è, pertanto, un'alternativa a altri cereali che lo contengono, utile per coloro che soffrono di intolleranza al glutine stesso.

Considerata la diffusione dell'arsenico nell'ambiente, per cause naturali e indotte dall'uomo, suggeriamo ai consumatori di variare la propria alimentazione e di lavare con acqua abbondante il riso prima della cottura: questa procedura rimuove circa il 30% del contenuto di arsenico inorganico nel riso.