

---

## Arsenico e ... riso integrale

Lun 10/04/2017 - 10:20

**Il magazine tedesco “Öko-Test”, in una recente indagine, ha evidenziato come il riso integrale risulti contaminato con arsenico in misura maggiore rispetto al riso raffinato. L'arsenico inorganico viene considerato come sostanza cancerogena per gli esseri umani. Di seguito alcune informazioni importanti per i consumatori.**

Che il riso ed i prodotti a base di riso contengano residui di arsenico non è una novità. Nell'edizione di febbraio scorso, Öko-Test ha riscontrato che proprio il riso integrale evidenzia contenuti di arsenico più elevati rispetto al riso raffinato.

### **I fatti**

L'arsenico è un minerale presente nella crosta terrestre. Attraverso i processi naturali, ma anche attraverso quelli originati dall'uomo, giunge nei terreni, nelle falde acquifere e nei corsi d'acqua. In alcune regioni, come ad esempio nel Bangladesh, l'acqua risulta fortemente contaminata con l'arsenico. I composti inorganici di arsenico vengono ritenuti cancerogeni per gli esseri umani. Inoltre possono danneggiare la cute, i capillari ed il sistema nervoso, nonché favorire malattie cardio-vascolari. La pianta del riso assorbe più arsenico rispetto ad altre piante; la sostanza viene assimilata attraverso l'acqua dalle radici, e si deposita poi, fra l'altro, negli strati esterni del chicco di riso. Per questo motivo, il riso integrale risulta più contaminato rispetto al riso bianco a chicco lungo o basmati. Sempre secondo Öko-Test, sei campioni su sette di riso integrale analizzati contengono “arsenico in dosi molto elevate”. I campioni non provengono solo dall'Asia, ma anche da paesi europei come l'Italia, la Spagna e la Francia.

Il riso integrale, rispetto a quello bianco, contiene più vitamine, più minerali e più fibre, poiché questi elementi, preziosi per la salute, sono contenuti soprattutto negli strati esterni dei chicchi. Purtroppo, anche le sostanze nocive come l'arsenico si depositano in questi strati.

### **Come possiamo minimizzare l'assunzione di arsenico?**

Il Centro Tutela Consumatori Utenti raccomanda una dieta variegata ed equilibrata. Visto che è in particolar modo il riso a mostrare alti contenuti di arsenico, andrebbero consumati anche prodotti a base di grano, segale, avena, farro, orzo, miglio, mais, grano saraceno, quinoa, amaranto oppure patate. Prodotti come cialde di riso o bevande al riso possono essere consumati di tanto in tanto, ma è meglio non assumerli quotidianamente (questo vale in particolar modo per i bambini!).

Chi necessita di una dieta senza glutine, oppure senza lattosio o senza latte, come anche chi si alimenta in maniera vegana, farà bene a non scegliere soltanto prodotti a base di riso.

Inoltre, il contenuto di arsenico può essere ridotto in base al metodo di preparazione. Si consiglia di lavare a fondo il riso (bianco ed integrale) sotto acqua corrente prima di cuocerlo in acqua dosata (1:6). L'acqua residua (e l'arsenico ivi dissolto) deve quindi essere eliminata a fine cottura. Pare che in questo modo si possa ridurre il contenuto di arsenico del 60%.

Dal 1° gennaio 2016, all'interno dell'UE sono in vigore valori limite per arsenico inorganico in riso e prodotti a base di riso. A seconda del tipo di prodotto, variano da 0,10 a 0,30 mg di arsenico per kg di alimento. Se un controllo ufficiale rileva quantitativi di arsenico superiori a dette soglie, il prodotto viene contestato e tolto dal commercio. Secondo la Commissione Europea, il contenuto di arsenico negli alimenti verrà monitorato più attentamente nel triennio 2016-2018.