

18 giugno 2015 13:34

Riso e arsenico. Nuovi limiti dal prossimo anno

di [Primo Mastrantoni](#)



La Commissione europea ha deciso di introdurre nuovi limiti massimi di arsenico inorganico nel riso. E' stato, infatti, riscontrato che il riso e i prodotti a base di riso potrebbero contenere alti livelli di arsenico inorganico. L'arsenico si trova nel suolo e nell'acqua, e viene assorbito dalle piante, indipendentemente dal fatto che siano coltivate, a parita' di condizioni, con pratiche agricole convenzionali o biologiche, inoltre, la quantita' di arsenico e' maggiore nel riso integrale, rispetto a quello bianco, perché l'arsenico tende ad accumularsi soprattutto negli strati esterni del grano, che vengono rimossi quando viene creato il riso bianco. (1).

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

Il riso e' un alimento prezioso che contiene molte sostanze nutrienti importanti come proteine, vitamine, minerali e fibre. Per questo motivo, questo cereale dovrebbe far parte di una dieta equilibrata. Il riso e' anche senza glutine ed e', pertanto, un'alternativa a altri cereali contenenti glutine, utile per coloro che soffrono di intolleranza al glutine stesso. Considerata, pero', la diffusione dell'arsenico nell'ambiente, per cause naturali e indotte dall'uomo, consigliamo ai consumatori di variare la propria alimentazione e di lavare con acqua abbondante il riso prima della cottura, perche' questa procedura rimuove circa il 30% del contenuto di arsenico inorganico nel riso.

Tre anni fa avevamo chiesto all'allora ministro alla Salute

(http://www.aduc.it/comunicato/riso+arsenico+fda+americana+avverte_20721.php), Renato Balduzzi, di informare i cittadini sulla situazione italiana. Stiamo aspettando la risposta che ora sollecitiamo all'attuale ministra della Salute, Beatrice Lorenzin.

(1) vedi qui

(http://www.bfr.bund.de/en/questions_and_answers_on_arsenic_levels_in_rice_and_rice_products-194425.html) e qui (<http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/ucm280202.htm>)