



UNC
CONSUMATORI.IT

E' vero che il riso apporta meno calorie della pasta e quindi è dietetico?

13 Febbraio 2019



La domanda dei consumatori: è vero che il riso apporta meno calorie della pasta e quindi è dietetico?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

A parte il dubbio significato del termine “dietetico”, dobbiamo dire che se, come molti fanno, si vuole usare questa parola per indicare qualcosa che di per sé facilita il dimagrimento, siamo su di una strada sbagliata.

Basta dare un'occhiata alle tabelle di composizione degli alimenti per rendersi conto che **una determinata porzione di riso fornisce in sostanza le stesse calorie di una analoga porzione di pasta**. E inoltre i due prodotti sono molto simili anche dal punto di vista del potere saziante, dato che 100 grammi di pasta secca diventano, una volta cotti, circa 200-220 grammi, mentre 100 grammi di riso da cuocere diventano

