

Cosa contengono i risotti in busta e perché sono un cibo da evitare

I risotti in busta sono dei prodotti precotti e quasi pronti al consumo, presenti in tutti i supermercati e prodotti da tante aziende, comprese quelle a marchio del supermercato. Rispondono alle logiche della vita moderna dove “non si ha tempo” di cucinare e preparare i pasti in casa a partire da ingredienti di base freschi e genuini, quindi sono prodotti pratici per consumatori che vanno sempre di fretta. Ma va detto che sono considerati **prodotti industriali appartenenti alla categoria dei cibi ultra-processati** e gli studiosi di salute pubblica e prevenzione ci dicono che questo genere di alimenti pronti potrebbero non essere salutari a causa della presenza di svariati additivi e sostanze che possono alterare la flora batterica intestinale, causare problemi come iperglicemia, insulino-resistenza e aumento di peso.

Perché vengono considerati poco salutari?

I risotti in busta sono preparazioni a base di riso che vengono confezionate in buste, pronte per essere cucinate in pochi minuti. Solitamente contengono riso e altri ingredienti disidratati e, in alcuni casi, anche altri ingredienti come verdure, carne o pesce. Analogamente ad altri prodotti industriali, contengono additivi e conservanti che possono avere effetti negativi sulla salute. Tra questi:

- **alterazione della flora batterica intestinale:** gli additivi possono alterare l'equilibrio dei batteri buoni nell'intestino, favorendo lo sviluppo di batteri meno benefici;
- **iperglicemia e insulino-resistenza:** alcuni additivi possono influenzare la risposta del corpo all'insulina, aumentando il rischio di iperglicemia e insulino-resistenza;
- **aumento di peso:** alcuni ingredienti presenti nei risotti in busta, come grassi di bassa qualità e zuccheri aggiunti, possono contribuire all'aumento di peso.

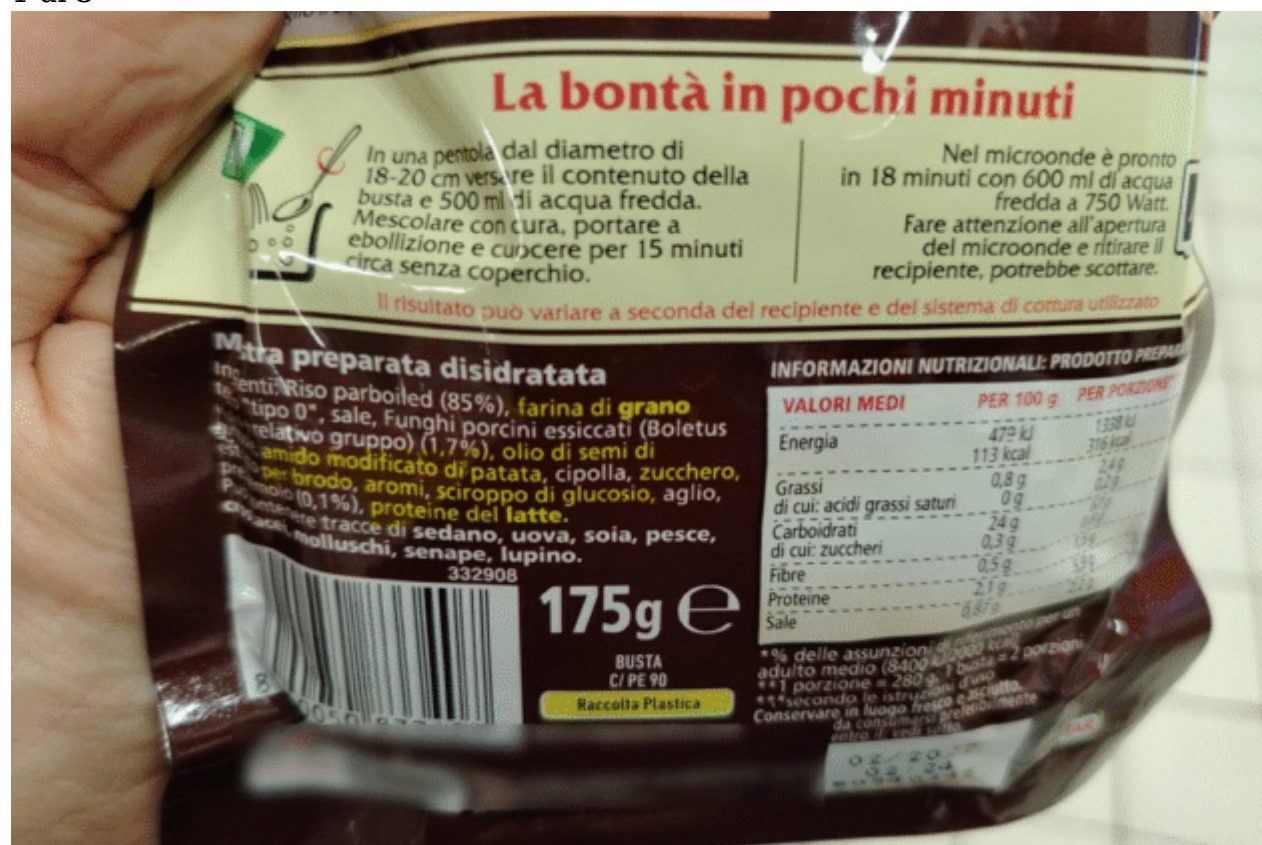
Insidie per i celiaci o persone intolleranti al glutine

Alcune buste di risotti fra i più commerciali presenti al supermercato contengono persino della farina di frumento al loro interno, e dunque del **glutine**. Si tratta di un vero paradosso, dal momento che il riso è un cereale di per sé naturalmente privo di glutine (la proteina del grano). Un consumatore poco attento potrebbe acquistare queste buste sentendosi tranquillo e pensando di mangiare in fondo solo del riso. In realtà **i prodotti più industriali e scadenti contengono sia frumento** (quindi il glutine) che molti altri additivi e sostanze poco raccomandabili come: maltodestrine (zuccheri), amidi, zucchero, estratto di lievito (insaporitore), lattosio, estratto di soia, olio di semi di girasole, proteine del latte, sciroppo di glucosio, conservanti come i nitriti. Tutto ciò comporta che questi prodotti siano

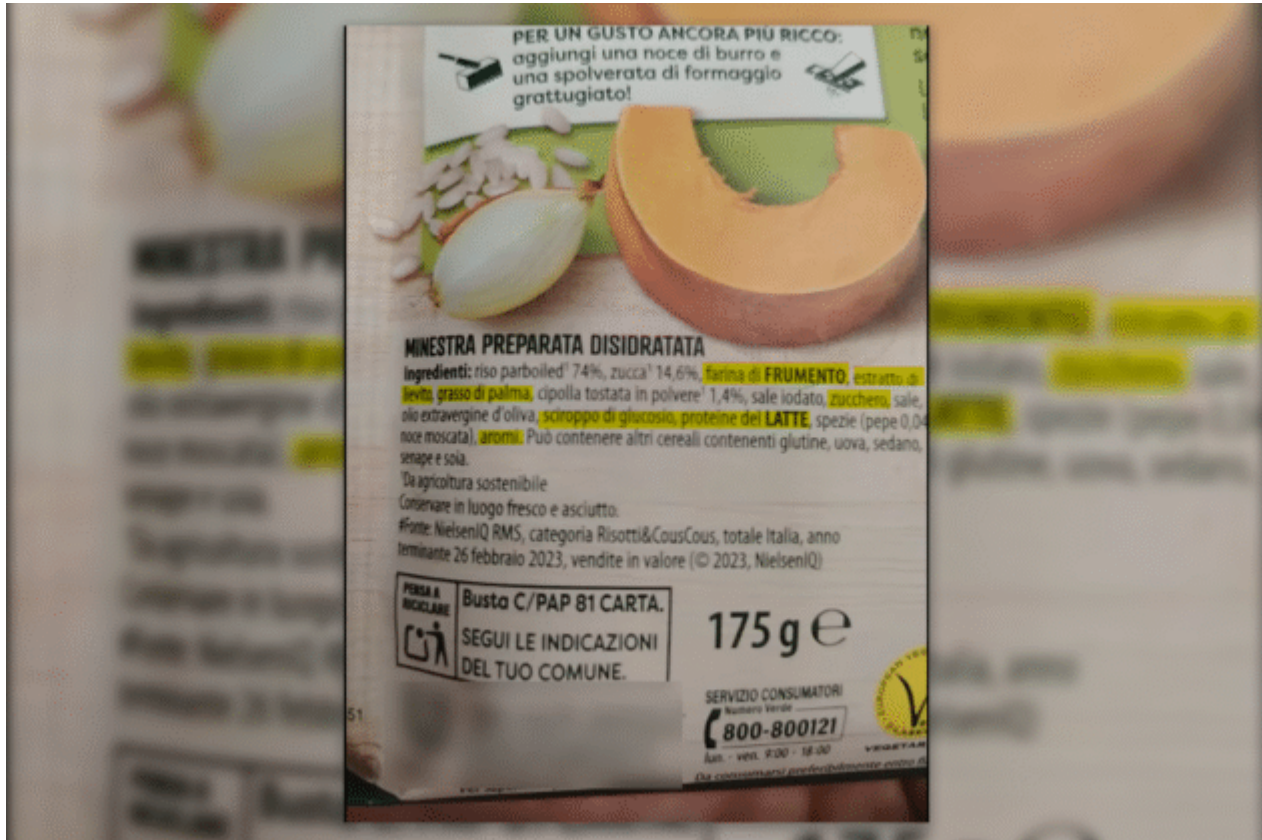
Cosa contengono i risotti in busta e perché sono un cibo da evitare

da considerare in tutto e per tutto parte dei cibi ultra-processati, che - come spiegato su *L'Indipendente* in un [approfondimento](#) - sono da considerare sempre insalubri e da consumare meno possibile.

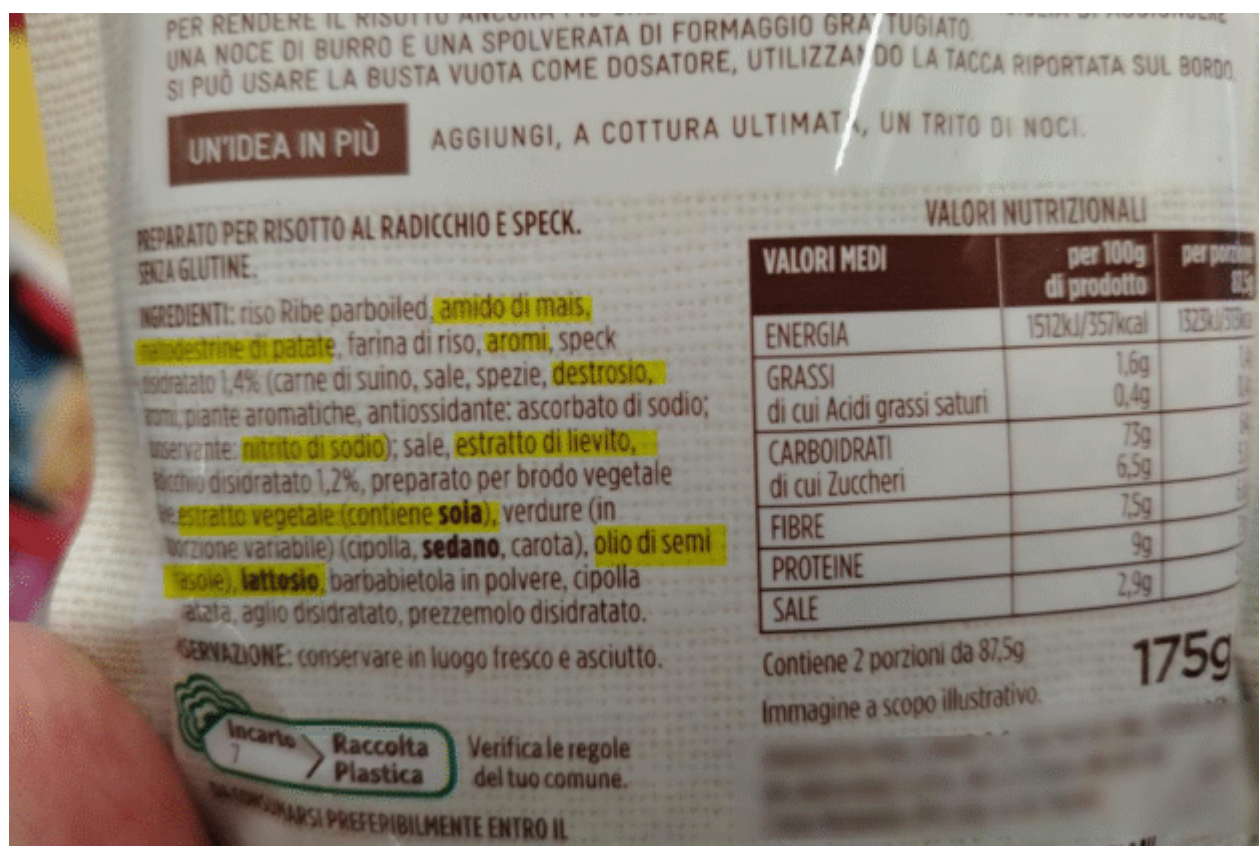
1 di 3



Cosa contengono i risotti in busta e perché sono un cibo da evitare



Cosa contengono i risotti in busta e perché sono un cibo da evitare



Cosa fare per scegliere risotti più sani?

Per scegliere risotti più sani si consiglia di:

- **leggere attentamente le etichette:** controllare la lista degli ingredienti e scegliere prodotti con pochi additivi e conservanti. Oggi alcune aziende producono risotti in busta che sono di buona qualità, contenenti solo riso, olio extravergine di oliva e sale;
- **Preparare il risotto in casa:** cucinare il risotto da zero permette di controllare tutti gli ingredienti e scegliere riso di alta qualità.



Cosa contengono i risotti in busta e perché sono un cibo da evitare

Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Cosa contengono i risotti in busta e perché sono un cibo da evitare



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora