

Come abbassare l'indice glicemico di riso, pasta e patate: strategie pratiche per rendere i carboidrati più salutari

Raffreddamento, abbinamenti intelligenti e conservazione sicura: ecco alcune strategie quotidiane per una alimentazione più sana (Fonte: <https://www.corriere.it/> 18 ottobre 2025)

Abbassare l'indice glicemico di riso, pasta e patate

Quando si parla di alimentazione sana, i carboidrati amidacei come **riso, pasta e patate** sono spesso al centro di dibattiti e fraintendimenti. Da un lato, **rappresentano una fonte preziosa di energia**; dall'altro, se consumati nel modo sbagliato, **possono causare sbalzi glicemici e favorire l'accumulo di grasso**. La chiave, però, non sta nell'eliminarli, bensì nel saperli trattare e abbinare correttamente. Ce lo spiega **Michele Traversa**, nutrizionista che collabora con [Filippo Ongaro](#), ex medico dell'ESA e primo italiano certificato in medicina anti-aging e funzionale negli Stati Uniti, in un progetto dedicato alla longevità sana. Raffreddamento, abbinamenti intelligenti e conservazione sicura sono, per esempio, alcune strategie quotidiane per rendere i carboidrati più salutari. Mangiare in modo sano non significa rinunciare, ma scegliere consapevolmente. Piccoli gesti quotidiani - come raffreddare una porzione di riso oppure optare per un cereale integrale - possono avere un impatto significativo sul benessere a lungo termine. E come ricorda Traversa, «è la somma delle buone abitudini, non delle privazioni, a costruire una salute duratura». Ecco quali sono gli accorgimenti per abbassare l'indice glicemico dei carboidrati amidacei.

Raffreddare per trasformare l'amido...

Uno dei metodi più efficaci per abbassare l'indice glicemico è [il raffreddamento post cottura](#). «Raffreddare questi alimenti dopo averli cotti (e magari consumarli anche il giorno dopo) è un trucco semplice per abbassare l'indice glicemico, cioè **la velocità con cui fanno salire la glicemia**. Raffreddandosi, una parte degli zuccheri (gli amidi) cambia forma e diventa meno digeribile: questo significa **meno picchi glicemici e più controllo dell'energia** durante la giornata», spiega l'esperto.

... e renderlo più resistente

Il raffreddamento innesca un cambiamento strutturale che rende l'amido più simile a una fibra, con benefici multipli. «Si chiama **retrogradazione** ed è il nome tecnico di quel cambiamento che avviene quando riso, pasta o patate si raffreddano. **Parte degli amidi si trasformano in una forma che il nostro corpo fatica ad assorbire**. Il risultato? Meno zuccheri nel sangue, più sazietà e benefici anche per l'intestino, perché questo tipo di [amido](#) “resistente” agisce un po' come una fibra», spiega Michele Traversa.

Conservare bene per evitare la proliferazione batterica

Per godere dei benefici della retrogradazione senza rischi, è essenziale rispettare alcune regole di igiene e conservazione. «Basta qualche accorgimento» rassicura lo specialista. «Dopo la cottura, **è fondamentale raffreddare rapidamente gli alimenti** – entro due ore – e sistemarli in contenitori ben chiusi, riposti [in frigorifero](#) a temperatura costante. È consigliabile consumarli entro pochi giorni, **preferibilmente senza riscaldarli ripetutamente**, per evitare la proliferazione di microrganismi. In questo modo si prevengono i rischi legati a cibi, come il riso, rimasti a lungo a temperatura ambiente».

Conservare nel tempo con e senza condimenti

Il tempo di conservazione cambia a seconda del tipo di preparazione. «Se non sono conditi, **questi alimenti si conservano 3-4 giorni**. Se, invece, c'è del condimento (olio, sugo, formaggi, ecc.), meglio consumarli entro 24-48 ore. In caso di dubbi, meglio congelare», specifica l'esperto.

Abbinare con intelligenza

Integrare correttamente i carboidrati con verdure, proteine e cereali integrali è un'altra **strategia potente per ridurre l'impatto glicemico del pasto**. «L'effetto sulla glicemia si riduce ulteriormente. **Verdure e legumi rallentano l'assorbimento degli zuccheri, le proteine e i grassi sani (come l'olio d'oliva) aiutano a tenere sotto controllo la fame e a stabilizzare l'energia**. In pratica: un piatto unico bilanciato è sempre una scelta vincente», afferma il dottor Traversa.

Controllare l'indice glicemico anche in fisiologia

Controllare l'indice glicemico è utile a tutti, non solo a chi ha patologie metaboliche. «Tenere d'occhio aiuta a prevenire aumento di peso, stanchezza dopo i pasti, fame nervosa e infiammazione silente. **È uno dei pilastri per restare in forma e in salute nel lungo periodo**», prosegue l'esperto. La raccomandazione è quella di dire no agli estremi: né zero carboidrati né eccessi: «La chiave sta nell'equilibrio e nel contesto: se prepariamo questi alimenti in modo più intelligente - raffreddati, abbinati a verdure o scelti in versione integrale - possiamo goderne senza effetti negativi. Detto questo, **ci sono situazioni in cui i carboidrati ad alto indice glicemico possono essere utili**: ad esempio negli sportivi, quando occorre energia disponibile in tempi rapidi, magari tra due allenamenti ravvicinati o prima di una gara». Le strategie proposte da Michele Traversa sono **in linea con la nuova piramide alimentare** che «propone più vegetali, più integrali e meno alimenti raffinati. Raffreddare riso o pasta, usare cereali integrali e combinare con proteine vegetali o animali leggere va proprio nella stessa direzione: mangiare meglio, in modo sostenibile e con effetti positivi sulla salute a lungo termine» conclude lo specialista.

Quando si parla di alimentazione sana, i carboidrati amidacei come **riso, pasta e patate** sono spesso al centro di dibattiti e fraintendimenti. Da un lato, **rappresentano una fonte preziosa di energia**; dall'altro, se consumati nel modo sbagliato, **possono causare sbalzi glicemici e favorire l'accumulo di grasso**. La chiave, però, non sta nell'eliminarli, bensì nel saperli trattare e abbinare correttamente. Ce lo spiega **Michele Traversa**, nutrizionista che collabora con [Filippo Ongaro](#), **ex medico dell'ESA e primo italiano certificato in medicina anti-aging e funzionale negli Stati Uniti**, in un progetto dedicato alla longevità sana. Raffreddamento, abbinamenti intelligenti e conservazione sicura sono, per esempio, alcune strategie quotidiane per rendere i carboidrati più salutari. Mangiare in modo sano non significa rinunciare, ma scegliere consapevolmente. Piccoli gesti quotidiani - come raffreddare una porzione di riso oppure optare per un cereale integrale - possono avere un impatto significativo sul benessere a lungo termine. E come ricorda Traversa, **«è la somma delle buone abitudini, non delle privazioni, a costruire una salute duratura»**. Ecco quali sono gli accorgimenti per abbassare l'indice glicemico dei carboidrati amidacei.