

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.