LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
ISSN 2845-7269

Effetto di pollo, grassi e verdure sulla glicemia e sull'insulinemia di un pasto a base di riso bianco negli adulti sani - Revisione delle prove

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biologo nutrizionista, Italy

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 11, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140916

1. ABSTRACT

Lo studio analizzato ha valutato se l'aggiunta di petto di pollo, olio di arachidi, verdure a foglia o della loro combinazione modifichi la glicemia e l'insulinemia dopo un pasto con riso bianco in dodici adulti sani. In questo studio crossover randomizzato, ogni partecipante ha consumato differenti combinazioni alimentari. Il riso da solo ha mostrato un indice glicemico elevato, mentre il pasto con pollo, olio e verdure ha prodotto una risposta glicemica circa dimezzata, senza un incremento proporzionale della risposta insulinica.La ricerca contribuisce alla narrazione di "La scelta di Vivere in Salute o in Malattia" del Dott. A. Colonnese e R. Panzironi secondo cui lo stesso alimento ricco di carboidrati può determinare effetti metabolici differenti quando è consumato all'interno di un pasto misto. Studi indipendenti su patate, broccoli e pasti misti confermano che proteine, grassi e struttura degli alimenti possono attenuare o ritardare il picco glicemico. Tuttavia, le prove disponibili sono soprattutto acute, condotte su piccoli campioni, e non permettono di dedurre benefici clinici a lungo termine.

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nasce con l'obiettivo di rendere accessibile il sapere scientifico senza rinunciare a rigore metodologico, qualità delle fonti e autorevolezza dei contenuti. La rivista promuove la diffusione della conoscenza nelle scienze della salute, della nutrizione, della medicina e della longevità, creando un ponte tra il mondo della ricerca e la società.

Attraverso articoli, revisioni, approfondimenti e contributi di esperti, il Journal valorizza la medicina e la scienza basate sulle evidenze, favorendo una corretta interpretazione dei dati scientifici e contrastando la disinformazione. Ogni contenuto è sviluppato con l'obiettivo di tradurre la complessità della ricerca in informazioni comprensibili, utili e applicabili, mantenendo intatti i principi di accuratezza, trasparenza e indipendenza scientifica.

Libera da condizionamenti politici, industriali e commerciali, la rivista si propone come uno spazio editoriale autorevole e indipendente, dedicato alla promozione della cultura scientifica, dell'aggiornamento professionale e della crescita della consapevolezza sanitaria nella popolazione.

2. STUDIO ANALIZZATO

La domanda di ricerca era semplice ma rilevante: il riso bianco produce la stessa risposta di glicemia e insulina se viene consumato da solo oppure insieme a proteine, grassi e verdure? L'ipotesi era che questi componenti del pasto potessero modificare la velocità e l'intensità con cui il glucosio entra nel sangue.La pertinenza con il paragrafo del libro è specifica. In "La scelta di Vivere in Salute o in Malattia" del Dott. A. Colonnese e R. Panzironi, la pubblicazione è richiamata per sostenere che un alimento ad alto indice glicemico, come il riso bianco, può comportarsi in modo metabolicamente diverso se inserito in un pasto con pollo, olio e verdure. Lo studio misura direttamente la risposta acuta dopo il pasto; non valuta diabete, dimagrimento, complicanze cardiovascolari, salute pancreatica nel lungo periodo o efficacia terapeutica di una particolare dieta.

3. MATERIALI E METODI DELLO STUDIO ORIGINALE

È stato condotto uno studio crossover randomizzato presso il Clinical Nutrition Research Centre di Singapore. In un disegno crossover ogni volontario prova più condizioni alimentari in giorni diversi: questo permette di confrontare le risposte della stessa persona e limita le differenze individuali.I partecipanti erano dodici volontari sani. Ciascuno ha consumato, in ordine casuale e a intervalli di una settimana, cinque pasti di prova: riso bianco da solo; riso con petto di pollo; riso con olio di arachidi; riso con una verdura a foglia; riso con pollo, olio e verdura. La soluzione di glucosio, usata come alimento di riferimento, è stata consumata tre volte. Dopo ciascun pasto sono stati raccolti campioni di sangue capillare in serie per tre ore per misurare glucosio e insulina.Gli autori hanno calcolato l'indice glicemico, cioè una misura della risposta del glucosio nel sangue rispetto a un riferimento standard, e l'indice insulinico, cioè la risposta insulinica rispetto allo stesso riferimento. Le quantità esatte di riso, pollo, olio e verdure, i criteri di inclusione ed esclusione, le caratteristiche demografiche dei partecipanti e i dettagli delle analisi statistiche non sono riportati nel materiale disponibile, che consiste nel solo abstract.

4. RISULTATI

Il risultato principale è che la combinazione dei tre componenti ha ridotto la risposta glicemica rispetto al riso bianco consumato isolatamente. L'indice glicemico del riso bianco era 96, valore elevato, mentre quello del pasto con petto di pollo, olio di arachidi e verdure era 50. In termini pratici, la risposta glicemica misurata dopo il pasto misto è stata circa la metà di quella osservata con il riso da solo.Ogni componente ha mostrato un effetto nella stessa direzione, ma più contenuto rispetto alla combinazione. L'aggiunta di olio ha ritardato il momento del picco di glucosio e ha ridotto l'area incrementale sotto la curva, cioè l'esposizione complessiva al glucosio sopra il valore iniziale nel tempo; il corrispondente indice glicemico era 67. L'aggiunta di pollo ha prodotto un indice glicemico di 73, mentre l'aggiunta della sola verdura ha prodotto un indice glicemico di 82.La risposta dell'insulina non si è mossa in modo identico alla glicemia. Gli indici insulinici dei pasti con riso variavano da 54 a 89. Il pollo ha aumentato la risposta insulinica e contemporaneamente ridotto la risposta glicemica: ciò è coerente con un maggiore stimolo alla secrezione di insulina, ma non dimostra che tale effetto sia favorevole in ogni persona o in ogni contesto. Il pasto con verdura ha avuto l'indice insulinico più basso. Secondo gli autori, la combinazione di pollo, olio e verdure ha attenuato maggiormente la glicemia senza richiedere un aumento proporzionale della domanda di insulina. Valori P, intervalli di confidenza e risultati individuali non sono riportati nel materiale disponibile.

5. INTERPRETAZIONE

Per il lettore, il messaggio biologico è che il riso non agisce come un alimento isolato quando viene mangiato insieme ad altri cibi. Proteine, grassi e verdure possono modificare quanto rapidamente il glucosio derivato dall'amido arriva nel sangue e quanto intensamente il pancreas viene stimolato a rilasciare insulina.Il segmento documentato direttamente dallo studio è: riso bianco associato a pollo, olio e verdure minore risposta glicemica postprandiale rispetto al riso solo. Il pollo è plausibilmente collegato a una maggiore secrezione insulinica; l'olio può ritardare la comparsa del picco glicemico; la verdura può contribuire attraverso la

matrice dell'alimento, cioè la struttura formata da acqua, fibre e pareti cellulari. Tuttavia, queste spiegazioni meccanicistiche non sono state misurate direttamente nello studio analizzato.Il risultato non autorizza a concludere che aggiungere grassi a qualsiasi pasto sia sempre utile, né che una minore glicemia acuta equivalga automaticamente a una minore insulinemia, a un minore rischio di diabete o a un beneficio clinico duraturo. Il piccolo campione, la breve osservazione e la popolazione composta da adulti sani limitano la generalizzabilità.

6. EVIDENZE INDIPENDENTI DI CONFERMA

Una conferma particolarmente vicina alla narrazione del libro proviene da uno studio crossover randomizzato su undici adulti sani che ha confrontato purè di patate da solo con pasti contenenti pollo, olio di colza e insalata. Il purè da solo ha avuto un indice glicemico di 108; con pollo, olio e insalata l'indice glicemico è sceso a 54. Anche in questo caso la composizione dell'intero pasto, non il solo alimento amidaceo, ha modificato in modo rilevante la risposta glicemica. Il pollo ha aumentato l'indice insulinico, mentre l'olio lo ha ridotto; il risultato conferma direttamente che proteine, grassi e componenti vegetali possono produrre risposte diverse rispetto al carboidrato isolato [1].Un secondo studio crossover ha esaminato diciotto persone sane e diciotto persone con diabete di tipo 2 non trattato farmacologicamente. Rispetto al glucosio da solo, un pasto misto contenente glucosio, proteine e grassi ha ridotto l'escursione glicemica in entrambi i gruppi. La ricerca ha anche osservato una maggiore funzione delle cellule beta, una minore clearance dell'insulina, cioè una minore rimozione dell'insulina dal sangue, una più lenta comparsa del paracetamolo usato come indicatore indiretto dello svuotamento gastrico e una maggiore secrezione di GIP. Questi dati sostengono il passaggio della narrazione secondo cui la minore glicemia dopo un pasto misto può dipendere da più adattamenti coordinati, non da un solo meccanismo [2].Il contributo specifico delle verdure è stato esplorato in un ulteriore studio crossover randomizzato in tredici adulti sani. Patate schiacciate con broccoli cotti hanno ridotto significativamente il picco glicemico, il picco insulinico e le risposte iniziali rispetto alle patate da sole. Tuttavia, aggiungere fibre estratte dai broccoli o cellulosa non ha prodotto differenze significative. Questo dato è biologicamente coerente con l'idea che la verdura intera possa influire non soltanto per la quantità di fibra, ma anche per la sua struttura alimentare complessiva [3].Nel loro insieme, questi studi non replicano esattamente la ricetta a base di riso, ma convergono sul punto essenziale del paragrafo: un alimento amidaceo può generare una risposta glicemica diversa se consumato all'interno di un pasto misto. Rimangono però studi acuti, con campioni ridotti e alimenti differenti; pertanto la conferma riguarda soprattutto la fisiologia postprandiale immediata.

7. EVIDENZE DISCORDANTI

Una ricerca crossover condotta su pasti per la colazione ha fornito un importante elemento di cautela. In sedici partecipanti valutati a Sydney e dieci a Toronto, la quantità di carboidrati e l'indice glicemico degli alimenti hanno spiegato insieme circa l'88% della variabilità della risposta glicemica media; nell'intervallo di composizione esaminato, proteine e grassi non hanno mostrato una relazione indipendente rilevante con la risposta glicemica. Gli autori hanno quindi concluso che, per quei pasti, qualità e quantità dei carboidrati erano determinanti più forti dei grassi e delle proteine [4].Questo risultato non annulla gli studi sul riso o sulle patate, ma indica che l'effetto della composizione del pasto dipende dalla ricetta, dalle quantità, dall'alimento amidaceo di base, dalla preparazione e dalle persone studiate. La narrazione del libro è quindi più solida se interpretata come principio di modulazione della risposta glicemica, non come regola secondo cui proteine e grassi ridurrebbero sempre e prevedibilmente la glicemia dopo qualsiasi pasto ricco di carboidrati.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

La tabella distingue lo studio oggetto della revisione dalle pubblicazioni indipendenti che confermano o circoscrivono la narrazione del paragrafo.

Quadro comparativo

Riferimento	Tipo di studio	Popolazione o modello	Risultato principale	Direzione dell'evidenza	Forza dell'evidenza
Studio originale	Crossover randomizzato	12 adulti sani	Riso con pollo, olio di arachidi e verdure: indice glicemico 50 contro 96 del riso solo.	conferma diretta	moderata
[1]	RCT crossover	11 adulti sani	Purè con pollo, olio e insalata: indice glicemico 54 contro 108 del purè solo.	conferma diretta	moderata
[2]	RCT crossover	18 persone sane e 18 con diabete di tipo 2	Il pasto misto ha ridotto l'escursione glicemica rispetto al glucosio solo, con più adattamenti endocrini e gastrointestinali.	conferma indiretta	moderata
[3]	RCT crossover	13 adulti sani	Broccoli interi con patate hanno ridotto la risposta glicemica e insulinica iniziale; fibre estratte e cellulosa no.	evidenza biologicamente coerente	moderata
[4]	Studio crossover	16 partecipanti a Sydney e 10 a Toronto	Carboidrati e indice glicemico hanno spiegato circa l'88% della variabilità della risposta glicemica; effetti indipendenti di proteine e grassi trascurabili.	evidenza discordante	moderata

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONI

Lo studio analizzato sostiene in modo diretto che, negli adulti sani esaminati, consumare riso bianco insieme a pollo, olio di arachidi e verdure riduce la risposta glicemica rispetto al riso consumato da solo. Le evidenze indipendenti rendono abbastanza ben sostenuto il principio generale secondo cui la composizione e la struttura del pasto modulano la glicemia postprandiale. Rimane invece da validare quanto l'effetto vari tra persone, ricette, quantità e condizioni metaboliche e se le differenze acute si traducano in vantaggi clinici duraturi.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRASPARENZA E RESPONSABILITÀ SCIENTIFICA

L'Intelligenza Artificiale è stata impiegata esclusivamente come strumento di supporto editoriale e documentale. Tutti i contenuti, le interpretazioni, le citazioni bibliografiche e le conclusioni sono stati verificati, revisionati e approvati dall'autore, che ne assume la piena responsabilità scientifica.

Il manoscritto è stato inoltre sottoposto a revisione tra pari (peer review) indipendente prima della pubblicazione.

Per garantire la massima trasparenza, la cronologia completa dell'articolo, comprensiva delle date di sottomissione, revisione, accettazione e pubblicazione, nonché delle informazioni sul processo di peer review, è disponibile nella pagina dedicata alla Storia dell'articolo.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Protein and fat modify the glycaemic and insulinaemic responses to a mashed potato-based meal**
Hätönen et al., 2011
British Journal of Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1017/S0007114511000080

[2] **Mixed meal ingestion diminishes glucose excursion in comparison with glucose ingestion via several adaptive mechanisms in people with and without type 2 diabetes**
Alsalim et al., 2016
Diabetes, Obesity and Metabolism
DOI: https://doi.org/10.1111/dom.12570

[3] **Glyceamic and insulinaemic response to mashed potato alone, or with broccoli, broccoli fibre or cellulose in healthy adults**
Ballance et al., 2018
European Journal of Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1007/s00394-016-1309-7

[4] **Food glycemic index, as given in Glycemic Index tables, is a significant determinant of glycemic responses elicited by composite breakfast meals**
Wolever et al., 2006
The American Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1093/ajcn/83.6.1306