

# Chiedilo al dietista...



Leggi la verità sulle domande  
che ogni giorno ci poniamo  
sul cibo.

[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

*Sono felice che tu abbia deciso di scaricare questo eBook gratuito.*

*Queste domande e risposte nascono da alcuni post che ho pubblicato nella mia pagina facebook professionale, che uso principalmente per fare educazione alimentare.*

*Si, perché io non credo nelle diete ferree, non credo nelle diete last minute o nell'ultima dieta alla moda. La parola "dieta" in greco significa stile di vita: per questo motivo la mia concezione di dieta va oltre l'alimentazione data per perdere peso. Avere uno stile di vita sano vuol dire adottare comportamenti alimentari sani scegliendo in modo consapevole i cibi sia in termini di quantità, qualità e combinazione. Nutrirsi bene nel lungo periodo è fondamentale e permette di raggiungere sia un peso ragionevole che un completo benessere. Sono moltissime le evidenze scientifiche che ci dicono che l'alimentazione giusta può prevenire malattie cardiovascolari, degenerative e anche alcune forme di tumori. Mangiare bene e in modo equilibrato è un INVESTIMENTO, è una specie di "assicurazione", che facciamo per noi (e non solo) sia per il presente, sia per il futuro, per avere una qualità di vita superiore e rimanere in salute.*

*Cerco di esprimere questi argomenti sempre con un linguaggio chiaro, diretto, comprensibile e semplice, anche se dietro ci sono sempre continui studi e aggiornamenti in base alle ultime evidenze scientifiche più validate sulla scienza della nutrizione umana. Puoi approfondire questi temi anche sul mio blog dove scrivo articoli di nutrizione e di educazione alimentare.*



[www.dietistaroma.com](http://www.dietistaroma.com)

<https://www.facebook.com/dietista.nutrizionista/>

*Se ti piace questo eBook passa parola ai tuoi amici e conoscenti e condividi l'esperienza sui social!*

*Ti ringrazio, ti auguro una buona lettura!*

**#MANGIASANO**

*Dr Loreto Nemi, Dietista e Nutrizionista.*

CHIEDILO AL DIETISTA...

**Dottore,  
posso  
mangiare  
i funghi?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

I miei pazienti mi chiedono spesso:

***"Dottore, posso mangiare i funghi? Se sì, come?"***

Certo che sì!

I funghi hanno molte [#fibre](#) e quindi sono utili per combattere la stitichezza.

Inoltre, sono ricchi di [#vitamine](#) del gruppo B.

Con i funghi si possono condire i primi piatti: la [#pasta](#), il riso integrale, il [#farro](#).

Si possono usare anche come contorno, magari ripassati in padella con olio evo, aglio, peperoncino, [#prezzemolo](#) e poco sale.

Fra i vari tipi di funghi, i porcini sono i più gustosi, ma si possono usare anche gli champignon, i chiodini ecc.

CHIEDILO AL DIETISTA...

**Dottore, è  
vero che  
posso  
mangiare  
massimo  
2 uova a  
settimana?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

***"Dottore, è vero che posso mangiare massimo 2 uova a settimana?"***

Non è vero! E' giunta l'ora di sdoganare il falso-mito delle uova che portano un aumento del colesterolo "cattivo" nel sangue.

In realtà, possiamo mangiare più di due uova a settimana stando tranquilli sul livello di colesterolo.

Se si è in buona salute si può arrivare anche ad un consumo di 6 uova!

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
è vero che  
i prodotti  
senza glutine  
sono  
dietetici?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***Dottore, è vero che i prodotti senza glutine sono dietetici?***

La risposta è NO!

Negli ultimi anni si è assistito ad una sorta di moda del gluten free, nella diffusa credenza che i prodotti senza glutine siano leggeri e possano far dimagrire.

Si tratta di un'opinione priva di fondamento!

In natura esistono tante varietà di cereali gluten free: riso, quinoa, mais e grano saraceno.

Sebbene rappresentino dei validi sostituti del classico frumento nel sapore e nei valori nutrizionali, i cereali gluten free hanno orientativamente le stesse quantità di carboidrati del frumento e del grano.

Resta il fatto che per alcune persone un piatto di riso sia digerito con più facilità rispetto ad un piatto di pasta.

L'ideale, quindi, sarebbe che tutti si abituassero a consumare questi prodotti a rotazione, non focalizzando le scelte sempre e solo su pasta-pane-pizza.

Un discorso diverso va fatto per i prodotti lavorati senza glutine!

Il **#glutine**, complesso proteico presente in alcuni cereali (frumento, orzo, segale e farro), è il responsabile dell'intolleranza di chi è affetto da celiachia.

E la celiachia è una vera e propria malattia!

Nelle persone celiache, l'ingestione ha un effetto tossico e l'unica terapia finora



conosciuta è la dieta priva di glutine.

I prodotti senza glutine confezionati che troviamo sugli scaffali dei supermercati sono molto calorici.

Quando una persona celiaca li acquista deve sempre leggere l'elenco degli ingredienti.

Infatti, nella realizzazione di biscotti, pane, crackers ecc. per celiaci, gli ingredienti sono panificati e fatti lievitare grazie all'aggiunta di grassi saturi, zuccheri, sale e additivi chimici ipercalorici.

Per questo motivo, sono consigliati in quantità moderata esclusivamente alle persone celiache e la loro consumazione è del tutto sconsigliata a chi non è affetto da tale malattia.

Vuoi saperne di più? Clicca sul mio articolo:

<http://dietistaroma.com/2011/03/16/mangiare-senza-glutine/>

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
è vero che  
il miele  
è più  
dietetico  
dello  
zucchero?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

***Dottore, è vero che il miele è più dietetico dello zucchero?***

Decisamente NO, non è vero!

Il [#miele](#) ha più o meno le stesse calorie dello [#zucchero](#), quindi non è più dietetico.

Nonostante ciò, il miele rappresenta una scelta migliore rispetto allo zucchero perché contiene [#vitamine](#), oligo-alimenti ed altre proprietà benefiche per il nostro corpo.

Mi raccomando però alla qualità!

Acquista miele BIO, non pastorizzato.

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
è vero che tutti  
i salumi  
fanno male?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***"Dottore, è vero che tutti i salumi fanno male?"***

Non è proprio così, non tutti i [#salumi](#) e gli [#insaccati](#) fanno male.

Basta stare attenti a due fattori: la quantità e la qualità.

Evita di mangiare tutti i giorni pane e prosciutto oppure pane e mortadella, variare gli alimenti è una delle regole fondamentali della buona alimentazione.

Stai attento alla qualità!

Infatti, non tutti i salumi fanno male, ce ne sono alcuni come il prosciutto crudo dop che hanno solo il sale e sono privi di nitriti e nitrati. L'assenza di additivi e di conservanti rende il prosciutto crudo dop un prodotto salutare per la nostra dieta.

Sai leggere le etichette degli insaccati? Ti piacerebbe capirci di più?

Clicca sul mio nuovo articolo "Etichette alimentari, piccola guida per il consumatore consapevole":

<http://dietistaroma.com/2018/02/26/etichette-alimentari-piccola-guida-per-il-consumatore-consapevole/>

CHIEDILO AL DIETISTA

# Dottore, posso mangiare le noci?



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***"Dottore, posso mangiare le noci?"***

Certo che sì, l'importante è abbinarle nel modo giusto!

Del resto, perché privarci di un cibo in grado di diminuire il nostro colesterolo "cattivo"?

Sebbene le **#noci** (e tutta la frutta secca in generale) siano molto caloriche, è buona abitudine includerle nel proprio regime alimentare anche quando si è a dieta.

L'importante è non esagerare con le porzioni ed evitare di abbinarle ad altri cibi zuccherini o mangiarle a fine pasto.

E' un'abitudine facile preparare dei sacchetti con un po' di gherigli da portare in ufficio e da consumare nei momenti di pausa.

Inoltre, possiamo aggiungerle nello yogurt assieme alla frutta fresca, a colazione od a merenda. Così facendo, la presenza di grassi favorisce l'assorbimento di tutte le vitamine liposolubili, come la K contenuta nel **#kiwi**.

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
è vero che  
il latte  
di riso  
è dietetico?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)



## ***"Dottore, il latte di riso è dietetico?"***

No, non è dietetico!

Il latte di riso, in realtà, contiene molti zuccheri (15 gr su 100 ml). Questa bevanda è estratta da un cereale e quindi la definizione di latte è impropria.

Inoltre, il latte di riso non contiene né grassi né proteine, per questo motivo è meno consigliato rispetto al latte di mandorla oppure al latte intero che sono più equilibrati dal punto di vista nutrizionale.

Il mio consiglio è di consumarne il meno possibile e di leggere le etichette nutrizionali durante l'acquisto, accertandovi che non ci siano altri zuccheri aggiunti fra gli ingredienti.

Clicca sul mio articolo per saperne di più sulle bevande vegetali:  
<http://dietistaroma.com/2015/12/01/alternative-al-latte-vaccino-le-bevande-vegetali-latte-di-mandorla-bevanda-di-soia-riso-avena-ecc/>

CHIEDILO AL DIETISTA

# Dottore, esistono pochi cibi ricchi di vitamina D?



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

***"Dottore, è vero che esistono pochi cibi ricchi di Vitamina D?"***

E' vero!

I cibi ricchi di Vitamina D sono pochi ma buoni e prevalentemente di origine animale, come alcuni pesci (soprattutto aringhe, sgombri, sardine e tonno fresco), uova e latticini. Esistono anche alcuni alimenti di origine vegetale con un certo quantitativo di questa vitamina, si tratta in particolare dei funghi. L'olio di fegato è l'alimento che in assoluto ha più Vitamina D.

La Vitamina D, conosciuta anche come la vitamina del sole, è una supervitamina multimpiego, perché oltre a proteggere le nostre ossa, è preziosa anche per l'apparato cardiovascolare e per prevenire patologie autoimmuni, sovrappeso, diabete e, perfino, tumori.

Non sai se prendere o meno gli integratori di Vitamina D?

Qui trovi la risposta ai tuoi dubbi:

<http://dietistaroma.com/2017/06/20/vitamina-d/>

CHIEDILO AL DIETISTA

# Dottore, le castagne fanno ingrassare?



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***Le #castagne fanno ingrassare?"***

No, non fanno ingrassare (o meglio non fanno ingrassare in senso assoluto)! Partiamo dal presupposto che nessuno dovrebbe privarsi, in autunno, di assaggiare le castagne. Se si sta seguendo una dieta è bene evitare di esagerare con le quantità, a causa dell'alto indice calorico che fanno di questo frutto un potente alimento energizzante.

Quindi, poche ma buone e soprattutto abbinare ai cibi giusti.

Ad esempio, è meglio evitarle a fine pasto dopo un piatto abbondante di pasta, facciamo bene, invece, ad assaggiarne qualcuna dopo le verdure e la carne.

Inoltre, ricorda che il tanto temuto indice calorico delle castagne varia a seconda della modalità di cottura.

In tal senso, la bollitura è la cottura migliore!

E i marron glacé si possono mangiare?

Chi non può assolutamente mangiarle?

Scoprilo leggendo il mio articolo "Le castagne, un formidabile aiuto per il nostro benessere":

<http://dietistaroma.com/2017/11/27/le-castagne-un-formidabile-aiuto-per-il-nostro-benessere/>

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
è vero che  
i dolcificanti  
sintetici  
fanno  
dimagrire?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***I dolcificanti sintetici fanno dimagrire?***

Quanti di voi al bar prendono i dolcificanti sintetici per zuccherare il caffè?

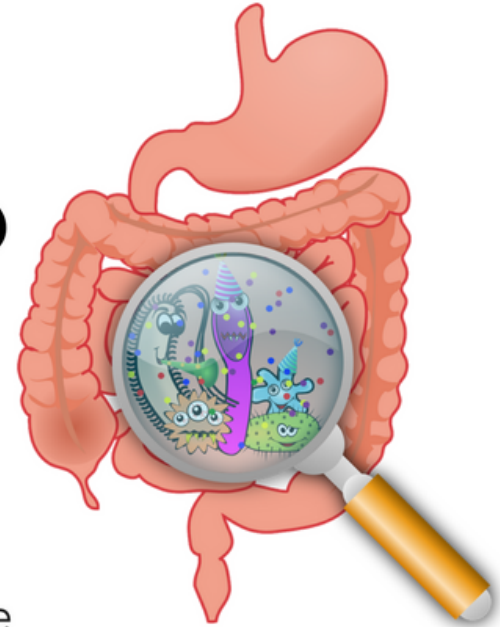
Si tratta di un'abitudine sbagliata perché i dolcificanti a zero calorie non fanno dimagrire e provocano nel tempo un'alterazione del senso di fame, un aumento della fame nervosa e soprattutto della voglia di zuccheri, falsando il senso del gusto.

I dolcificanti sintetici si dividono in due gruppi: intensivi e polioli. Gli INTENSIVI sono sostanze ad elevato potere dolcificante, come l'aspartame, il ciclammato, l'acesulfame K e la saccarina. L'uso eccessivo di questi prodotti può rivelarsi nocivo per la nostra salute.

I POLIOLI sono trasformati in fruttosio dal nostro organismo e quindi risultano dannosi.

CHIEDILO AL DIETISTA

# Dottore, i cibi fermentati aiutano la salute dell'intestino?



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)



Molti pazienti mi chiedono:

***"Dottore, i cibi fermentati aiutano la salute dell'intestino?"***

Sì, è vero! I cibi fermentati sono ricchi di PROBIOTICI, i microrganismi buoni dell'intestino.

I probiotici operano nell'intestino una fermentazione in grado di contrastare la proliferazione degli organismi patogeni.

I [#probiotici](#) rafforzano l'impermeabilità intestinale, favoriscono i processi digestivi e l'assorbimento dei nutrienti assieme all'eliminazione delle sostanze tossiche.

Quali sono i cibi fermentati?

- il [#kefir](#), una bevanda a base di latte fermentato;
- il miso, una crema prodotta dalla fermentazione dei fagioli di soia;
- il tempeh, conosciuto anche come carne di soia;
- i crauti, ottenuti dalla fermentazione del cavolo cappuccio.

Leggi anche il mio articolo "Ripristina la flora batterica con i [#prebiotici](#)":  
<http://dietistaroma.com/2018/01/22/ripristina-la-flora-batterica-con-i-prebiotici/>

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
è vero che  
le carni rosse  
fanno male?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***"Dottore, ma è vero che la carni rosse fanno male?"***

In realtà, un consumo eccessivo aumenta il rischio di sviluppare i tumori, ma l'aumento è proporzionale alla quantità ed alla frequenza. Quindi, mangiare carne rossa una o due volte a settimana è accettabile. Gli studi scientifici correlano un aumentato rischio per consumi superiori a 500 g a settimana. Attenzione: non si parla mai di qualità! Una carne magari da allevamento all'aperto e grass fed, è totalmente differente a livello qualitativo da una carne proveniente da allevamenti intensivi!

Le carni rosse lavorate, invece, come i salumi, gli insaccati e la carne in scatola, devono essere consumate di rado.

Vuoi saperne di più? Leggi il mio articolo " Mangiare la carne rossa ci fa ammalare di cancro?", ecco il link:

<http://dietistaroma.com/2016/08/11/mangiare-la-carne-ci-ammalare-di-cancro/>

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
è vero che  
le patate  
germogliate  
sono  
tossiche?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***Dottore, le patate germogliate sono tossiche?***

Facciamo chiarezza!

Nelle [#patate](#) sia crude che germogliate è presente una sostanza nociva per il nostro organismo che si chiama solanina.

Il primo consiglio è di evitare assolutamente di mangiare un gran numero di patate crude perché sono tossiche grazie all'alta concentrazione di solanina (si tratta in ogni caso di un fatto poco probabile).

Il secondo consiglio riguarda la conservazione del prodotto.

I germogli, infatti, si sviluppano quando l'[#alimento](#) è a contatto con la luce e l'ossigeno, quindi è consigliabile tenere le patate in un luogo poco illuminato ed asciutto.

Se il tubero ha molti germogli è meglio buttarlo via.

Se è ancora sodo e compatto con qualche piccolo germoglio, si può eliminare soltanto la buccia e la parte sottostante il germoglio, dove si concentra la solanina, per procedere poi alla cottura.

Vuoi sapere com'è meglio abbinare le patate?

Clicca sul mio articolo "Le patate, un sacco di salute e bontà":

<http://dietistaroma.com/2017/12/04/le-patate-un-sacco-di-salute-e-bonta/>

CHIEDILO AL DIETISTA

# Dottore, anche i pesci hanno una stagionalità?



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)

## ***“Dottore, anche i pesci hanno una loro stagionalità?”***

Certo che ce l'hanno!

I [#pesci](#) seguono una loro stagionalità proprio come la frutta e gli ortaggi.

Scegliere pesce di stagione è vantaggioso per l'ambiente e per la nostra salute, poiché ci dà una sicurezza in più sulla qualità di ciò che mangiamo. In più, scegliere pesci di stagione ci permette di risparmiare soldi e di variare sull'alimentazione.

Vuoi sapere quali sono i pesci di questa stagione?

Clicca sul link del mio articolo “La stagionalità del pesce”:

<http://dietistaroma.com/2016/10/11/la-stagionalita-del-pesce/>

CHIEDILO AL DIETISTA

**Dottore,  
il fumo della  
sigaretta  
contiene  
nichel?**



[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)



## ***"Dottore, il fumo della sigaretta contiene nichel?"***

Sì, il fumo della sigaretta contiene nichel e risulta quindi molto fastidioso ai soggetti allergici.

Il fumo della sigaretta o del sigaro, infatti, è assolutamente sconsigliato a chi soffre di allergia al nichel, perché può causare dermatite od eczema da nichel. Il fatto che il fumo di sigaro e di sigaretta contengano nichel in misura abbondante deriva dalla facile produzione di nichel-carbonile che si sviluppa spontaneamente dalla combustione delle foglie di tabacco a soli 43 °C e che quindi viene successivamente inalato e passato nel sangue anche attraverso il semplice contatto con la mucosa orale nelle persone che non respirano direttamente il fumo.

Sarebbe quindi indicato anche ai soggetti allergici e non fumatori di evitare il contatto passivo con il fumo.

In ogni caso, il fumo resta assolutamente sconsigliato anche ai soggetti non allergici.

Vuoi saperne di più sull'allergia al [#nichel](#)?

Clicca sul mio articolo "Allergia al nichel, la cura parte anche dalla tavola":  
<http://dietistaroma.com/2018/02/12/allergia-al-nichel-la-cura-parte-anche-dalla-tavola/>

**Grazie** per aver scaricato e letto questo mio eBook. Sicuramente già mi conoscerai, ma se è la prima volta che mi leggi, mi presento. Sono Loreto Nemi. Sono un dietista e nutrizionista. Mi sono laureato in **Dietistica** presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore del Policlinico Agostino Gemelli di Roma. Mi sono specializzato in **Scienze della Nutrizione Umana** presso l'Università di Tor Vergata di Roma. Ho un master in **Fitoterapia e piante officinali** e un altro in **Bioterapia Nutrizionale**. Continuo a collaborare con Policlinico Universitario del Gemelli, infatti sono **docente a contratto al corso di laurea in Dietistica al Master Universitario** di Nutrizione. Ho contribuito anche alla stesura del libro [“Nutrire il Cuore”](#). Ho pubblicato un articolo sugli effetti positivi del cioccolato fondente con [Oxford University](#). Collaboro con alcune testate giornalistiche nella stesura di articoli, come Donna Moderna, For Men Magazine, Star bene, Alimentazione Naturale di Riza, Repubblica.it. Tengo progetti di [Educazione Alimentare](#) nelle scuole. Scrivo articoli sul mio blog: [www.mangiasano.me](#) e puoi seguirmi anche sulla pagina [facebook professionale](#) che conta 8.000 fan. Sono **ospite fisso dal 2017 su Rai1 nel programma “Buono a Sapersi”** affrontando sempre temi inerenti l'alimentazione e la nutrizione. Sono un libero professionista e svolgo la mia professione con molta passione e mi aggiorno in continuazione. Sono molto attento all'ascolto e ai bisogni del paziente. Ricevo nello studio medico specialistico di Roma e Frosinone, collaborando con medici e altri professionisti del settore salute. [Per maggiori contatti potete leggere questa pagina.](#)

*Questo eBook non intende fornire trattamento o prevenzione a disturbi, malattie o condizioni cliniche, né sostituirsi al trattamento medico o come alternativa ad un consulto specialistico. Si consiglia sempre di consultare il proprio medico curante.*

*Copyright: © Maggio 2018 - Dott. Loreto Nemi. Tutti i diritti riservati.*

*Questo libro o qualsiasi parte di esso non può essere riprodotto o riscritto in nessun modo senza il permesso dell'autore tranne per brevi citazioni.*

Per informazioni contattare:

Dott. Loreto Nemi (<http://www.dietistaroma.com>; tel. 06 96 70 18 88)



Quest'opera è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non opere derivate 3.0 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/it/>

Chiedilo al dietista - di Loreto Nemi è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione – non opere derivate 3.0 Italia.

Based on a work at [www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me) e <https://www.facebook.com/dietista.nutrizionista/>

*Publicato nel mese di Maggio 2018.*

# Chiedilo al dietista...



Leggi la verità sulle domande  
che ogni giorno ci poniamo  
sul cibo.

[www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me)