

## I nostri esperti rispondono...

*Gent.ma dott.ssa, Ho sentito che le **banane** tendono a far aumentare di peso, è vero?*

**Lisa-Latina**



Risponde:

**Dott.ssa Chiara Manzi**

Dietista, Presidente del Comitato Scientifico ARTE E SALUTE IN CUCINA

Le banane sono fra i frutti più dolci, per esempio una banana apporta circa 150 kcal, quanto 2 frutti di altro tipo (mele, pere, pesche, arance, ecc) o 2 yogurt scremati.

Va considerato però che le banane sono ricche di fibra e sali minerali.

**Non è corretto dire che le banane fanno ingrassare**, sono un ottimo spuntino a metà mattina, soprattutto se accompagnate da un bicchiere d'acqua: danno energia a lento rilascio, grazie alla fibra e aiutano ad arrivare al pranzo con un senso di sazietà maggiore.

Grazie

Dott.ssa Chiara Manzi