

“PROPIEDADES NUTRICIONALES Y EFECTOS SALUDABLES DE LOS PISTACHOS”

destaca la posible relación entre comer pistachos y numerosos beneficios para la salud¹

¡Descubra el poder del pistacho!



Un nuevo artículo de investigación publicado en **THE BRITISH JOURNAL OF NUTRITION** sugiere que comer pistachos y otros frutos secos no provoca un aumento de peso ni incrementa el riesgo de sufrir obesidad. Incluir frutos secos en las dietas para perder peso hace que la comida sea más apetitosa y, por consiguiente, favorece el cumplimiento de las mismas, sin poner en riesgo los efectos beneficiosos para la salud. Teniendo en cuenta las propiedades nutricionales de los pistachos, es fácil ver cómo pueden convertirse en un componente útil de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida activo; factores esenciales para gozar de buena salud.



SALUD OCULAR

La **luteína** y la **zeaxantina** (carotenoides) son responsables de los tonos amarillo y verde de los pistachos, y sus niveles son **mucho más elevados que en otros frutos secos**. Encontramos grandes cantidades de estos carotenoides en la retina ocular, donde se cree que ayudan a proteger los tejidos de daños fototóxicos. Este factor puede ser importante para reducir el riesgo de una posible degeneración macular (pérdida de visión) asociada a la edad.

Los pistachos son una **fuentes de riboflavina** (vitamina B2) y zinc, que ayuda a preservar la visión.



SALUD ÓSEA

Los pistachos contienen **mucho manganeso y fósforo** y son una **fuentes de proteína, magnesio, zinc y vitamina K**; todos estos elementos ayudan a mantener unos huesos sanos.



SALUD CARDÍACA

Los pistachos son **ricos en grasas monoinsaturadas e insaturadas**. Sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas en una dieta ayuda a mantener unos niveles normales de colesterol en sangre.

Los pistachos también son **ricos en tiamina** (vitamina B1), que contribuye al buen funcionamiento del corazón, y son una **fuentes de folato**, necesario para la formación de sangre y para metabolizar la homocisteína.



FITOPROTECCIÓN

Los pistachos son una **fuentes de zinc, selenio, cobre, manganeso, riboflavina y vitamina E**, seis nutrientes que ayudan a proteger las células del estrés oxidativo.

Los carotenoides, como la luteína y la zeaxantina que se encuentran en los pistachos en grandes cantidades, tienen propiedades antioxidantes y se han relacionado con la reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, aunque se necesita ampliar la investigación.



PESO

Los pistachos tienen un **alto contenido en fibra, son una fuente de proteína y de grasas insaturadas** y combinan una alta densidad energética con un bajo índice glucémico. Estos factores alimentarios aumentan la saciedad y reducen los ataques de hambre. Cada vez más investigaciones sugieren que estas propiedades podrían convertir a los pistachos en un buen aliado para una dieta equilibrada de control de peso. También se ha demostrado que el hecho de pelar los pistachos y dejar las cáscaras a la vista ayuda a limitar su consumo.



FITOESTEROLES

De todos los frutos secos, los pistachos son los que contienen más **fitoesteroles**: aportan 210 mg por cada 100 g. Los esteroides vegetales ayudan a mantener unos niveles adecuados de colesterol en sangre, gracias al efecto beneficioso de consumir diariamente como mínimo 0,8 g de esteroides o estanoles.



CONTROL DE GLUCOSA

Los pistachos son **ricos en cromo**, que contribuye al metabolismo normal de macronutrientes y al mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre. Algunos estudios sugieren que los pistachos también podrían ayudar a las personas que sufren diabetes gracias a su alto contenido en fibra y grasas saludables y a su bajo índice glucémico. Los pistachos tienen un índice glucémico inferior a 10. Se ha demostrado que consumir una ración de pistachos (56 g) junto con otros alimentos con altos índices glucémicos (pan blanco, arroz y pasta) reduce significativamente la respuesta glucémica².



SALUD GENERAL

Varios estudios demuestran que la gente que come frutos secos con regularidad, incluidos los pistachos, tiende a seguir dietas de mayor calidad. Este hecho no es sorprendente, ya que los pistachos son **ricos en fibra, cromo, potasio, cobre, manganeso, fósforo, tiamina y vitamina B6**. Además, son una fuente de proteína, magnesio, hierro, selenio, zinc, riboflavina, vitaminas E y K y folato, y contienen ácido oleico, ácido linoleico y esteroides vegetales.



PRESIÓN ARTERIAL

Los pistachos contienen **mucho potasio**, que ayuda a mantener una presión arterial normal.

Los pistachos sin sal añadida tienen un bajo contenido en sal (sodio). Reducir el consumo de sodio ayuda a mantener una presión arterial normal.

Esta infografía está destinada a los profesionales de la salud, especialmente a nutricionistas y especialistas en dietética, y no está dirigida a consumidores.

Referencias:

USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 27, 2014
<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>

1 M. Bulló, M. Juanola-Falgarona, P. Hernández-Alonso, J. Salas-Salvadó, "Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts", British Journal of Nutrition (2015), 113. 879-893.
Doi: 10.1017/80007114514003250.

2 Kendall C, Josse A, Esfahani A, Jenkins D, "The impact of pistachio intake alone or in combination with high-carbohydrate foods on post-prandial glycemia", European Journal of Clinical Nutrition (2011), 65. 696-702.



www.AmericanPistachios.es

EU - BJNI HP 092015