

LOS PISTACHOS AMERICANOS Y LA PREDIABETES



Dos informes resultantes del mismo ensayo clínico sugieren que incluir pistachos en una dieta variada y equilibrada es una estrategia nutricional segura que puede ayudar a revertir los riesgos asociados a la prediabetes.

Según un estudio publicado en Diabetes Care, los pistachos podrían reducir los niveles de glucosa e insulina y promover un perfil metabólico más saludable en personas con prediabetes¹.

En otro estudio, publicado en Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, los autores sugieren que el consumo diario de pistachos puede cambiar el tamaño de las lipoproteínas y el perfil de las partículas hacia un patrón menos aterogénico en personas con prediabetes².

El ensayo clínico hizo el seguimiento de 54 adultos con prediabetes, divididos en dos grupos mediante diseño cruzado

DIETA CON PISTACHOS



Durante cuatro meses, los participantes de la dieta con pistachos comieron 57 gramos de pistachos al día.

Azúcar en sangre y respuesta inflamatoria:

- Los participantes experimentaron un descenso significativo de los niveles de azúcar e insulina en sangre en ayunas, y un efecto beneficioso en el HOMA-IR, un marcador de la prediabetes.
- Algunos signos de inflamación, concretamente las GLP-1 y IL-18, descendieron significativamente respecto al punto de partida mientras se seguía la dieta de los pistachos.

Respuesta del colesterol:

- La concentración de pequeñas partículas de colesterol LDL descendió significativamente en el grupo de la dieta con pistachos en comparación con la dieta de control.
- Un elevado número de partículas pequeñas y densas de LDL se asocia con un aumento de 3 a 7 veces del riesgo de sufrir enfermedades coronarias, independientemente de la concentración de colesterol LDL³.
- Este hecho es digno de atención, ya que esas personas con prediabetes tienen más probabilidades de desarrollar diabetes en 10 años así como de sufrir un ataque al corazón o un ictus⁴.

¹ Hernandez-Alonso P, Salas-Salvado J, Baldrich-Mora M, Juanola-Falgarona M, Bullo M (2014) Beneficial effect of pistachio consumption on glucose metabolism, insulin resistance, inflammation, and related metabolic risk markers: a randomized clinical trial. Diabetes Care. 37; 3098-105.

² Hernandez-Alonso, P., et al. Effect of pistachio consumption on plasma lipoprotein subclasses in pre-diabetic subjects. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Apr; 25(4):396-402.

³ Varady K, Bhutani S, Klempel M, Lamarche B (2011) Improvements in LDL particle size and distribution by short-term alternate day modified fasting in obese adults. Br J Nutr. 105; 580-3.

⁴ American Heart Association: About Prediabetes. (Mayo de 2015). Extraído de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/AboutDiabetes/About-Pre-diabetes_UCM_461494_Article.jsp

DIETA DE CONTROL



Durante cuatro meses, los participantes de la dieta de control incluyeron aceite de oliva y otras grasas en vez de pistachos.

Azúcar en sangre y respuesta inflamatoria:

Los 49 participantes que completaron el estudio experimentaron un aumento significativo en los niveles de azúcar e insulina en sangre y del marcador HOMA-IR en ayunas.

No se produjeron cambios en los signos de inflamación.

Respuesta del colesterol:

No hubo cambios en el tamaño de las partículas durante el estudio.

Detalles del ensayo clínico:

Ensayo clínico aleatorizado, controlado y cruzado.

Cada grupo siguió la dieta correspondiente durante cuatro meses, con dos semanas preceptivas de descanso.

Las dietas estaban igualadas en cuanto a proteínas, fibra y ácidos grasos saturados.

Ninguno de los grupos experimentó aumento de peso.

Los descubrimientos de este nuevo estudio se suman a las crecientes pruebas que sugieren que los pistachos pueden tener un efecto positivo sobre la sensibilidad a la glucosa y la insulina en sangre.

**AMERICAN
PISTACHIO GROWERS**

www.AmericanPistachios.es

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