

# "LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEI PISTACCHI E I LORO EFFETTI SULLA SALUTE"

Le potenziali correlazioni tra il consumo di pistacchi e i numerosi benefici per la salute<sup>1</sup>

## Scopri il potere dei pistacchi!



Una nuova review pubblicata sul **BRITISH JOURNAL OF NUTRITION**, la rivista scientifica britannica che si occupa di nutrizione, rivela che il consumo di pistacchi e di altra frutta secca a guscio non genera un aumento di peso né il rischio di obesità. L'inclusione della frutta secca a guscio nei regimi alimentari mirati alla perdita di peso accresce la qualità del gusto e quindi l'osservanza dei regimi stessi, senza compromettere gli effetti benefici sulla salute. Se si considerano le proprietà nutritive dei pistacchi, è facile comprenderne l'utilità nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita attivo, fattori essenziali per una buona salute.



### SALUTE DEGLI OCCHI

La **luteina** e la **zeaxantina**, carotenoidi che conferiscono ai pistacchi la loro tipica colorazione verde e gialla, sono contenuti nei pistacchi in **livelli più elevati rispetto ad altre varietà di frutta secca a guscio**. Grandi quantità di questi carotenoidi sono presenti nella retina dell'occhio, dove si ritiene che abbiano la funzione di proteggere i tessuti dalle lesioni fototossiche. Ciò potrebbe costituire un fattore fondamentale nella riduzione del rischio di degenerazione maculare senile secca (perdita della vista).

I pistacchi costituiscono inoltre una **fonte di riboflavina** (vitamina B2) e di zinco, responsabili del mantenimento della normale capacità visiva.



### SALUTE DELLE OSSA

I pistacchi contengono **elevati livelli di manganese e fosforo, e costituiscono una fonte di proteine, magnesio, zinco e vitamina K**, sostanze responsabili del normale mantenimento delle ossa.



### SALUTE DEL CUORE

I pistacchi contengono **livelli elevati di grassi insaturi e monoinsaturi**. La sostituzione dei grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione contribuisce al mantenimento del normale livello di colesterolo nel sangue. I pistacchi sono anche **ricchi di tiamina** (vitamina B1), responsabile della normale funzionalità cardiaca, e di **folato**, che contribuisce alla normale emopoiesi e al normale metabolismo dell'omocisteina.



### FITOPROTEZIONE

I pistacchi sono **fonte di zinco, selenio, rame, manganese, riboflavina e vitamina E**, sei nutrienti che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

I carotenoidi, fra cui la luteina e la zeaxantina presenti in grandi quantità nei pistacchi, possiedono proprietà antiossidanti e sono stati associati a un rischio ridotto di malattie cardiovascolari e di alcune tipologie di cancro, sebbene sia necessario condurre ulteriori ricerche sull'argomento.



### PESO CORPOREO

I pistacchi sono **ricchi di fibre, sono fonte di proteine e grassi insaturi**, e possiedono un'alta densità energetica ma un basso indice glicemico: tali fattori nutrizionali aumentano il senso di sazietà, aiutando a contenere il senso di fame. Un numero sempre maggiore di ricerche suggerisce che tali proprietà possono essere utili nell'ambito di un regime dietetico equilibrato e mirato alla gestione del peso corporeo. È stato inoltre osservato che il semplice gesto di sgusciare i pistacchi e osservare i gusci vuoti aiuta a limitarne il consumo.



### FITOSTEROLI

I pistacchi presentano il più alto contenuto di **fitosteroli** tra le varietà di frutta a guscio: ne forniscono difatti ben 210 mg per una porzione di 100 g. Gli steroli vegetali sono responsabili del mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue, un effetto benefico che si ottiene con il consumo giornaliero di almeno 0,8 g di steroli o stanoli.



### CONTROLLO DEL GLUCOSIO

I pistacchi contengono **grandi quantità di cromo**, responsabile del normale metabolismo dei macronutrienti e del mantenimento dei normali livelli di glucosio nel sangue. Diversi studi indicano inoltre che i pistacchi possono rivelarsi benefici per le persone affette da diabete, grazie all'elevata quantità di fibre e alla presenza di grassi "buoni", nonché al basso indice glicemico. I pistacchi, infatti, hanno un indice glicemico inferiore a 10. È stato dimostrato che il consumo di una porzione di pistacchi (56 g) insieme ad alimenti con un alto IG, come pane bianco, riso e pasta, riduce in maniera significativa la risposta glicemica<sup>2</sup>.



### SALUTE GENERALE

Gli studi condotti dimostrano che gli individui che consumano regolarmente frutta secca a guscio, inclusi i pistacchi, tendono a seguire regimi alimentari più sani. Ciò non sorprende se si considerano gli **elevati livelli di fibre, cromo, potassio, rame, manganese, fosforo, tiamina e vitamina B6** contenuti nei pistacchi. Questi, inoltre, costituiscono una fonte di proteine, magnesio, ferro, selenio, zinco, riboflavina, vitamine E e K, e folato; infine, contengono acido oleico, acido linoleico e steroli vegetali.



### PRESSIONE SANGUIGNA

I pistacchi contengono **alte dosi di potassio**, che contribuisce al mantenimento della normale pressione sanguigna.

I pistacchi non salati contengono dosi molto basse di sale (sodio). Un ridotto consumo di sodio favorisce il mantenimento della normale pressione sanguigna.

Questa infografica è stata realizzata per essere utilizzata da operatori sanitari, in particolare nutrizionisti e dietologi, e non è destinata ai consumatori.

#### Riferimenti:

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 (2011) The impact of pistachio intake alone or in combination with high-carbohydrate foods on post-prandial glycemia. *European Journal of Clinical Nutrition*. 65: 696-702.

 **AMERICAN**  
PISTACHIO GROWERS

[www.AmericanPistachios.it](http://www.AmericanPistachios.it)

EU - BJNI INFO HP 092015