

Il POTERE dei PISTACCHI®



- L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda la frutta secca a guscio, per esempio i pistacchi, come alimenti ricchi di nutrienti e grassi insaturi da includere in una dieta sana per adulti.¹
- I pistacchi, come l'olio d'oliva, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi: la sostituzione dei grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione contribuisce al mantenimento del normale livello di colesterolo nel sangue.
- I pistacchi contengono 6 g di proteine a porzione. In quanto fonte di proteine, possono contribuire alla crescita e al mantenimento della massa muscolare, nonché al normale mantenimento delle ossa.
- I pistacchi sono un alimento naturalmente privo di colesterolo.



- I pistacchi sono una ricca fonte di acido linoleico, che contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue (con l'assunzione giornaliera di 10 g di acido linoleico: 76 g di pistacchi forniscono 10 g di acido linoleico).
- I pistacchi contengono inoltre steroli vegetali, che contribuiscono al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue (con l'assunzione di almeno 0,8 g di steroli/stanoli vegetali al giorno: 100 g di pistacchi contengono 0,21 g di steroli vegetali).
- Una porzione di pistacchi contiene la stessa quantità di potassio (290 mg, 8,5% del valore di riferimento per la dieta [Dietary Reference Value, DRV]) di mezza banana grande (250 mg, 7% del DRV).
- Da una porzione di 28 g di pistacchi è possibile ottenere la stessa quantità di fibre alimentari (2,9 g) contenuta in 100 g di broccoli cotti (2,5 g).
- I pistacchi sono ricchi di fibre, cromo, potassio, rame, manganese, fosforo, vitamine B1 e B6. Sono inoltre una fonte di magnesio, ferro, selenio, zinco, vitamine B2, E e K, e folati.
- Una porzione (28 g) di pistacchi corrisponde a 49 frutti (più pezzi per porzione rispetto a ogni altro tipo di frutta secca).

DOCUMENTO INFORMATIVO

VALORI NUTRIZIONALI DIMENSIONE DELLA PORZIONE 28 G O 49 PISTACCHI TOSTATI/SALATI

	Contenuto nutrizionale per 100 g ²	Contenuto nutrizionale per 28 g (circa 49 pistacchi)
Energia	2429 kJ / 586 kcal	680 kJ / 164 kcal
Grassi	46 g	13 g
<i>di cui</i>		
- saturi	5.6 g	1.6 g
- monoinsaturi	25 g	6.9 g
- polinsaturi	13 g	3.7 g
Carboidrati	17 g	4.8 g
<i>di cui</i>		
- zuccheri	7.7 g	2.2 g
Fibre	10 g	2.9 g
Proteine	21 g	5.9 g
Sale	1.1 g	0.3 g

VITAMINE E MINERALI	per 100 g	% Assunzione di riferimento per 100 g
Vitamina E	2.2 mg	18
Vitamina K	13 µg	18
Tiamina	0.7 mg	63
Riboflavina	0.23 mg	17
Vitamina B6	1.1 mg	80
Acido folico	51 µg	26
Potassio	1010 mg	50
Fosforo	469 mg	67
Magnesio	109 mg	29
Ferro	4 mg	29
Zinco	2.3 mg	23
Rame	1.3 mg	129
Manganese	1.2 mg	62
Selenio	10 µg	18
Cromo	39 µg	98

Assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

¹ Organizzazione mondiale della sanità. Healthy diet factsheet. Disponibile al link: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> [settembre 2015]. 2015.

² United States National Nutrient Database for Standard Reference. Release 28 Software v.2.3.2. The National Agricultural Library. Nuts, pistachio nuts, dry roasted, with salt added. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>

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