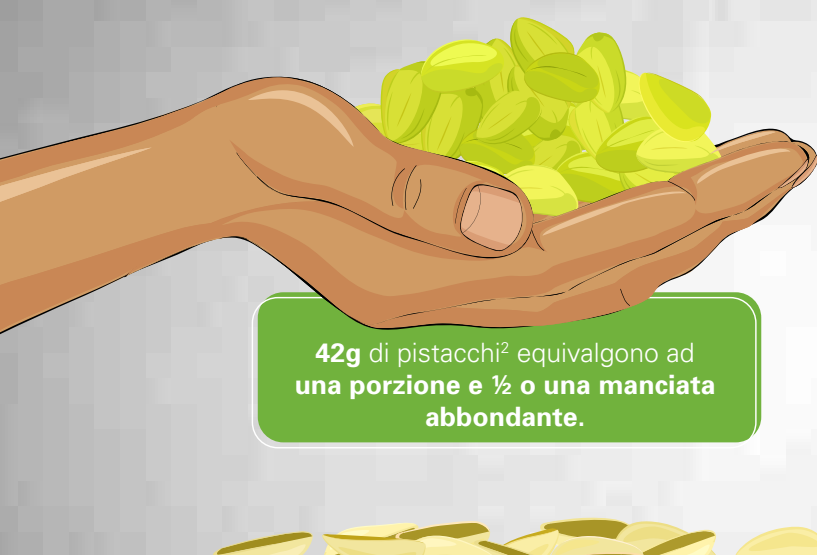
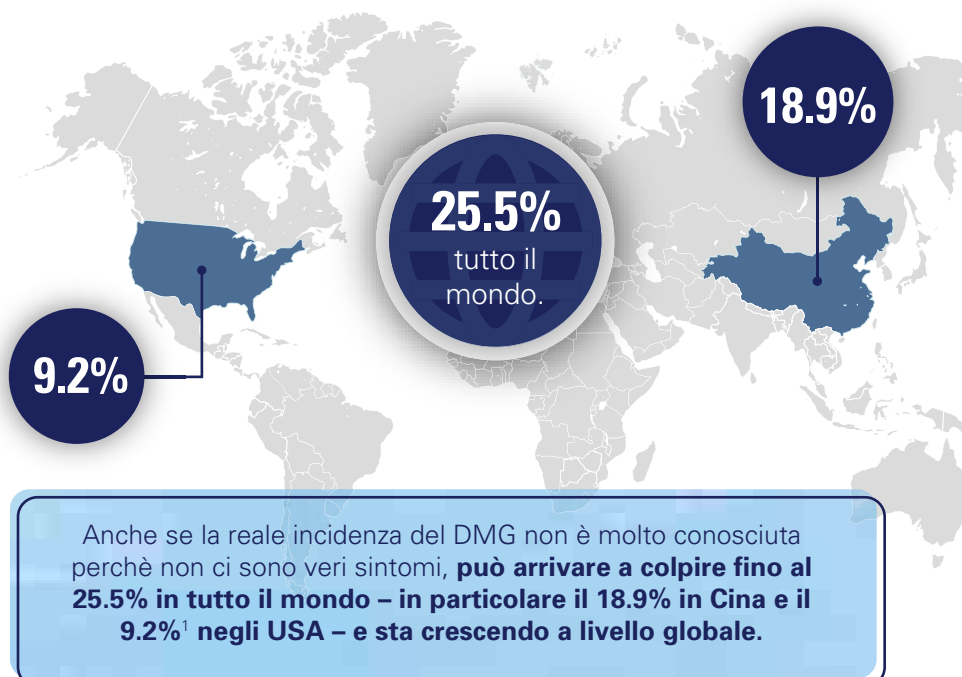


UN RECENTE STUDIO HA ANALIZZATO SE UNA PORZIONE E ½ DI PISTACCHI POTESSE PORTARE DEI BENIFICI ALLE DONNE CON DIABETE GESTAZIONALE



COS'È IL DIABETE GESTAZIONALE?

Il diabete mellito gestazionale (DMG) – chiamato anche “diabete gestazionale” – si sviluppa durante la gravidanza. Come gli altri tipi di diabete, il DG colpisce il modo in cui le cellule utilizzano lo zucchero nel sangue (glucosio). Il DMG può provocare un innalzamento della pressione sanguigna che può influire sia sulla salute della mamma che su quella del bambino.



42g di pistacchi² equivalgono ad una porzione e ½ o una manciata abbondante.

I PISTACCHI E LE DONNE IN GRAVIDANZA

Lo scopo della ricerca era quello di studiare gli effetti dei pistacchi sulle donne in gravidanza con il diabete gestazionale. I ricercatori volevano capire se 42g (1 porzione e ½) di pistacchi potessero portare dei benefici alle donne con diabete gestazionale.

COME È STATO CONDOTTO LO STUDIO

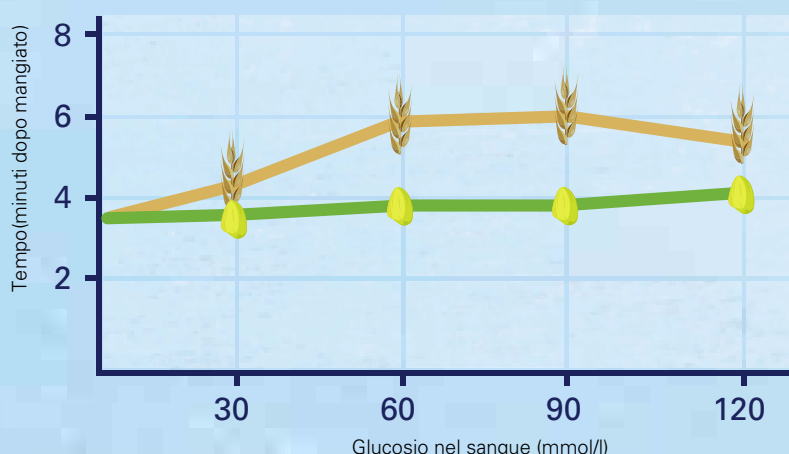
Due gruppi di donne in gravidanza con DMG hanno mangiato 42g di pistacchi oppure 100g di pane integrale³ (2 fette) dopo una notte a digiuno. Sette giorni più tardi, hanno fatto il contrario.

42 vs **100**
grammi di pistacchi vs grammi di pane integrale



COSA RIVELA LO STUDIO

In seguito al consumo di pistacchi, le donne hanno avuto un innalzamento significativamente più basso del tasso di zucchero nel sangue rispetto a quello registrato dopo aver mangiato il pane integrale. In effetti, il glucosio nel sangue è cresciuto a malapena sopra i livelli base dopo la scelta dei pistacchi.



Durante le due ore successive al consumo di pistacchi, l'innalzamento totale dei tassi di glucosio nel sangue era più basso rispetto a quello registrato dopo aver mangiato il pane integrale.

Per saperne di più, visita AmericanPistachios.it



1. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130415>

2. 42g = circa 1 porzione e 1/2. Una porzione = circa 49 pistacchi.

3. 100g di pane integrale = circa due fette.