

PISTACCHI AMERICANI: IL SIGNIFICATO DEL LORO COLORE PER LA VOSTRA SALUTE

I pistacchi possono presentarsi in molti colori diversi, ognuno dei quali nasconde un particolare significato.

LA CATECHINA DONA LE TONALITÀ GIALLE^{1,2}

I pistacchi devono la loro colorazione gialla alle catechine, un tipo di flavonoidi.

GIALLO E VERDE PROVENGONO DA LUTEINA E ZEAXANTINA³

I pistacchi sono noti per il contenuto di due carotenoidi, luteina e zeaxantina, che contribuiscono alle loro sfumature verdi e gialle (anche la clorofilla contribuisce alla colorazione verde).

Luteina e zeaxantina 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 essere importante nella riduzione del rischio di degenerazione maculare senile (perdita della vista).⁵

I pistacchi sono anche una fonte di riboflavina e zinco, che contribuiscono al mantenimento della normale capacità visiva.

References:

- 1 Tomaino A, et al. Antioxidant activity and phenolic profile of pistachio (*Pistacia vera* L., variety Bronte) seeds and skins. *Biochimie*. 2010;92(9):1115-22.
- 2 Mandalari G, et al. Bioaccessibility of pistachio polyphenols, xanthophylls, and tocopherols during simulated human digestion. *Nutr*. 2013;29:338-344.
- 3 Dreher ML. Pistachio nuts: composition and potential health benefits. *Nutr Rev*. 2012;70(4):234-40.
- 4 Bolling BW, McKay DL, Blumberg JB (2010) The phytochemical composition and antioxidant actions of tree nuts. *Asia Pac J Clin Nutr*. 19; 117-23.
- 5 Bulló M, Juanola-Falgarona M, Hernández-Alonso P, Salas-Salvadó J (2015) Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts. *British Journal of Nutrition*. 113; 879-893.

IL VIOLA SCURO DELLA BUCCIA DERIVA DALLE ANTOCIANINE³

Il colore viola dei pistacchi deriva dalla presenza di antocianine, sono responsabili delle tinte scure e della colorazione esterna di diverse varietà di piante e fiori.

COMPOSTI FITOCHIMICI E SALUTE

Catechina e antocianina sono tipi di polifenoli, un sottogruppo di composti fitochimici dalla funzione antiossidante, che contribuiscono all'insieme alimentare dei nutrienti essenziali bioattivi con proprietà antinfiammatorie, cardioprotettive, vasoprotettive e chemoprotettive, per le quali è necessario approfondire la ricerca.^{4,5}

Tuttavia, sappiamo già che i pistacchi sono una ricca fonte di rame e manganese, nonché di selenio, zinco, riboflavina e vitamina E, sostanze nutritive antiossidanti che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

I pistacchi sono ricchi di rame e vitamina B6; inoltre, contengono selenio, zinco, ferro e folati, che contribuiscono al normale funzionamento del sistema immunitario.

La prossima volta che sgranocchierete dei pistacchi come spuntino o li aggiungerete alle vostre insalate per un tocco di croccantezza, sarete in grado di apprezzare meglio i loro colori e il significato delle diverse sfumature per la vostra salute.

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



www.AmericanPistachios.it