

IN FORMA CON I PISTACCHI AMERICANI

C'è chi pensa che aggiungere pistacchi alla propria dieta faccia ingrassare, ma la scienza oggi dice qualcosa di diverso

LA SCIENZA DELLA FORMA PERFETTA



I ricercatori hanno recentemente mostrato che **mangiare una quantità di pistacchi tale da fornire anche il 20% delle calorie giornaliere non causa un aumento del peso¹**: basta consumarli all'interno di una dieta bilanciata e uno stile di vita salutare.

Ecco le prove...

Gli scienziati hanno chiesto a un gruppo di donne sane di circa 20 anni di includere 2 o 3 porzioni di pistacchi (1 porzione corrisponde a 28,35g) nella propria dieta quotidiana a seconda del loro fabbisogno calorico.



Dopo 10 settimane, le donne non hanno avuto variazioni di peso, circonferenza vita e indice di massa corporea.



Un precedente studio ha suggerito che mentre si mangiano i pistacchi, tenere in vista i gusci vuoti di quelli già mangiati aiuta a non esagerare col consumo senza compromettere la sazietà.²

Una ricerca della USDA (United States Department of Agriculture) suggerisce che i pistacchi sono meno calorici di quanto si pensasse, perché alcuni grassi non vengono pienamente digeriti e assimilati dall'organismo.³



Una nuova ricerca mostra che in 12 settimane coloro che hanno mangiato pistacchi (53g al giorno) come parte di una dieta a calorie controllate, hanno visto ridurre il proprio indice di massa corporea più del gruppo che anziché pistacchi mangiava salatini.⁴



UN SEME TRA I PIÙ "LEGERI"

Con sole 165 kcal per porzione (49 unità), i pistacchi sono tra la frutta secca a guscio meno calorica. Ma lo sapevi che i pistacchi sono ricchi di fibre e una fonte di proteine? Confronta nella tabella le proprietà dei pistacchi rispetto alle altre varietà di frutta a guscio⁵:

Per porzione (28,35g)	Pistacchi (tostati e salati)	Anacardi (tostati e salati)	Mandorle (tostate e salate)	Noci Pecan (tostate e salate)	Noci Brasiliane (non tostate)	Noci Macadamia (tostate e salate)	Noci (tostate e salate)	Nocciole (tostate e non salate)
Numero per porzione	49	17	22	10	6	11	7	20
Calorie (kcal)	165	171	176	210	195	213	195	191
Proteine (g)	6.0	4.3	6.0	2.7	4.1	2.2	4.3	4.3
Grassi (g)	12.7	13.1	14.9	21.1	18.8	21.6	18.5	17.7
Grassi saturi (g)	1.6	2.6	1.2	1.8	4.3	3.4	1.7	1.3
Fibre (g)	2.8	0.9	3.1	2.7	2.1	2.3	1.9	2.7

Scopri di più sui pistacchi e sul controllo del peso su www.americanstachios.it



I PISTACCHI E LA SALUTE DEL CUORE

I pistacchi sono fonte di una gamma di sostanze nutritive che hanno un ruolo importante sulla **salute del cuore**: sono un'elevata fonte di grassi insaturi e monoinsaturi, e sostituire i grassi saturi con grassi insaturi nella dieta contribuisce al mantenimento del normale livello di colesterolo nel sangue. I pistacchi contengono anche acido linoleico, che contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo (si ha un effetto benefico con l'assunzione giornaliera di 10g di acido linoleico, corrispondente a 76g di pistacchi). Stesso effetto per gli steroli vegetali (un effetto benefico si ottiene da almeno 0,8g di steroli/stanoli vegetali al giorno: 100g di pistacchi contengono 0.21g di steroli vegetali). I pistacchi sono anche un'elevata fonte di potassio che contribuisce a mantenere una normale pressione sanguigna, e di tiamina, che aiuta la normale funzione cardiaca; un'ottima fonte di rame e manganese; contengono inoltre selenio, zinco, riboflavina e vitamina E (che svolgono un ruolo nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo); costituiscono una fonte di ferro, che sostiene il normale trasporto di ossigeno nel corpo; sono ricchi di vitamina B6 e di folato, che contribuiscono al normale metabolismo dell'omocisteina, e di cromo, che aiuta a mantenere normali livelli di glucosio nel sangue.

IL PISTACCHIO

è uno dei frutti a guscio CON MENO CALORIE

SOLO 165

CALORIE IN UNA SOLA PORZIONE

(o per 30 grammi), l'equivalente di circa



PISTACCHI

Bibliografia:

- Burns-Whitmore B, Hall LM, Towne AH, Roy S. Effects of pistachio on body composition and blood lipids in healthy young women. *FASEB J*. 2014.
- Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. *Appetite*. 2011;57(2):418-20.
- David J. Baer, Sarah K. Gebauer and Janet A. Novotny. Measured energy value of pistachios in the human diet. *British Journal of Nutrition*, Available on CJO 2011 doi:10.1017/S0007114511002649.
- Li Z, Song R, Nguyen C, Zerlin A, Karp H, Naowamondhol K, Thames G, Gao K, Li L, Tseng CH, Henning SM, Heber D. Pistachio nuts reduce triglycerides and body weight by comparison to refined carbohydrate snack in obese subjects on a 12-week weight loss program. *J Am Coll Nutr*. 2010;29(3):198-203.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.

