

Le GUIDE di

Men's Health

I SUPER POTERI DEI PISTACCHI AMERICANI



▶ UN CONCENTRATO
DI ENERGIA

▶ PROTEINE
COMPLETE PER
LA TUA ATTIVITÀ
SPORTIVA

▶ PIÙ SALUTE
PIÙ FORMA

▶ RICETTE
PER SPORTIVI

I pistacchi americani: LA GIUSTA CARICA PER UNA VITA ATTIVA



Ricchi di energia e fonte proteica completa, i frutti simbolo della California sono super preziosi per stare in forma e vivere meglio. Scopri con noi i tanti motivi che li rendono così unici.

UNO TIRA L'ALTRO. I pistacchi sono così buoni che non si finirebbe mai di mangiarli! La bella notizia è che tanta bontà si abbina a innumerevoli qualità benefiche per la salute e le prestazioni sportive. Ecco perché il frutto simbolo della California merita di essere inserito nell'alimentazione quotidiana e perché, ricco di energia e fonte proteica completa, rappresenta uno snack perfetto per chi pratica attività sportiva. Ma scopriamo insieme le tante virtù dei pistacchi per la vita di tutti i giorni e per migliorare la forma.

UN ALLEATO PREZIOSO PER STARE BENE

•**ENERGIA A PORTATA DI MANO.** I pistacchi americani sono un alimento

ad alta densità energetica, ovvero in un piccolo volume contengono una buona quantità di calorie. La porzione giornaliera raccomandata è di 30 grammi (circa 49 pistacchi), che fornisce 160 calorie. Queste calorie non devono spaventare, perché nel pistacchio si accompagnano alla presenza di numerose sostanze preziose per l'organismo e non sono certo paragonabili alle "calorie vuote" contenute in bevande e snack con un'alta percentuale di zuccheri semplici o di grassi.

•**UNO SPUNTINO SAZIANTE.** Ricchi di fibre e con un apporto di 3 grammi per porzione, favoriscono la sazietà. Tra le varie tipologie di frutta a guscio sono quella con la percentuale più elevata di fibre. Inoltre, grazie al loro basso in-

dice glicemico contribuiscono a mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue anche dopo averli consumati.

•**AMICI DEL CUORE.** I pistacchi americani favoriscono la salute del cuore e dei vasi sanguigni. Il loro contenuto di fitosteroli aiuta a migliorare il profilo lipidico di chi li assume, contribuendo in particolare al contenimento del colesterolo LDL, quello "cattivo".

•**UN TOCCASANA PER LA VISTA.** In questi frutti verdi è presente un buon contenuto di vitamina A, un antiossidante che aiuta la vista.

PER NON ESAGERARE
CON IL LORO CONSUMO, TIENI
IN BELLA VISTA I GUSCI VUOTI
MENTRE LI MANGI.



•**UN AIUTO PER LA PELLE:** l'abbondante presenza di vitamina E funge da potente antiossidante prevenendo l'invecchiamento della pelle e delle cellule del nostro corpo, aiutando anche a disintossicare l'organismo dall'inquinamento e dal fumo.

•**RAFFORZANO LE DIFESE IMMUNITARIE.** La presenza di minerali quali zinco e selenio contribuisce a rendere più efficaci le difese dell'organismo.

•**OSSA PIÙ IN SALUTE.** Nei pistacchi, tra gli acidi grassi monoinsaturi prevale l'acido oleico. Questo è lo stesso acido grasso che si ritrova come maggior componente nell'olio di oliva e che non solo vanta una buona resistenza all'ossidazione, ma aiuta anche la crescita e la salute delle ossa.

UN ALLEATO PREZIOSO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA

•**UNA FONTE PROTEICA COMPLETA.** La maggior parte degli alimenti di origine vegetale sono proteine 'incomplete', ovvero sono carenti di uno o più amminoacidi essenziali. Recenti studi svolti sui pistacchi americani hanno dimostrato che contengono tutti e nove gli amminoacidi essenziali nelle giuste quantità come le proteine di origine animale, rientrando così tra gli alimenti con proteine ad alto valore biologico grazie alla loro completezza dal punto di vista del profilo amminoacidico. Questo li rende ideali come spuntino al termine dell'attività sportiva per favorire la riparazione dei muscoli danneggiati e per supportare la sintesi proteica necessaria per l'incremento della massa muscolare. Una porzione di 30 grammi apporta ben 6 grammi di proteine.

•**SOSTENGONO I MECCANISMI ENERGETICI.** La vitamina B6, molto presente nei pistacchi, contribuisce alla conversione dell'acido lattico in glucosio, un meccanismo importante per dare energia ai muscoli, soprattutto durante l'attività sportiva. La vitamina B1, anch'essa particolarmente abbondante nei pistacchi, aiuta a convertire gli zuccheri in energia, regola le funzioni del cuore, è importante per la conduzione degli impulsi nervosi e promuove la crescita. Infine la niacina, una vitamina del gruppo B, anch'essa in buone quantità in questi frutti, oltre a migliorare l'aspetto della pelle, è essenziale per il rilascio di zuccheri a livello muscolare durante l'attività motoria e per la trasformazione dei depositi di grassi in energia.



È SEMPRE IL MOMENTO GIUSTO

►A colazione

I pistacchi sono ideali per favorire un senso di sazietà a lungo termine nell'arco della mattinata, grazie al loro apporto proteico di 6 grammi per porzione (50 pistacchi circa), oltre che di grassi salutari e di fibre.

►Come snack

Uno spuntino a base di pistacchi consente il mantenimento dei giusti livelli di energia tra un pasto e l'altro, garantendo così anche una maggiore concentrazione sul lavoro o nello studio.

►Dopo lo sport

I pistacchi americani rappresentano una fonte proteica completa. Di conseguenza, consumarli dopo lo sforzo fisico garantisce un migliore recupero muscolare. L'ideale è abbinarli a una fonte di carboidrati per facilitare anche il ripristino delle scorte di glicogeno muscolare.

►A tavola

È consigliabile aggiungere i pistacchi a preparazioni a base di vegetali, come per esempio all'insalata. Grazie al loro apporto proteico aiuteranno a rendere il pasto equilibrato e ben bilanciato tra i vari macronutrienti.

Pistacchi CHE PASSIONE

Due ricette facili e veloci a misura di sportivo,
una per reintegrare al meglio dopo l'allenamento,
l'altra per un pasto con basso indice glicemico.

FRULLATO DI BANANA, YOGURT E PISTACCHI



**DOPO
L'ATTIVITÀ
FISICA**

Ingredienti

- 150 g di yogurt greco
- 30 g di pistacchi americani
- 1 banana

Preparazione

Versa i pistacchi, tenendone alcuni da parte, in un mixer e frulla a più riprese finché non ottieni una sorta di farina. Aggiungi gli altri ingredienti e frulla ancora fino all'ottenimento di una consistenza cremosa. Versa in un bicchiere e cospargi sulla superficie i pistacchi rimanenti tritati grossolanamente con un coltello.

I vantaggi per lo sportivo

Questo frullato rappresenta uno spuntino ideale per il recupero muscolare dopo l'attività fisica. La contemporanea presenza di una buona quota proteica, fornita sia dai pistacchi che dallo yogurt greco, e di carboidrati semplici, presenti nella banana, favorisce infatti la riparazione delle fibre muscolari e il reintegro delle scorte di glicogeno muscolare che si sono esaurite con la pratica dell'attività fisica. Inoltre, sia la banana che i pistacchi, sono ricchi di sali minerali preziosi quali in particolare il potassio che aiuta a ripristinare l'equilibrio idrico-salino che si è alterato con la pratica dell'attività sportiva, soprattutto se è stata un'attività che ha comportato una sudorazione abbondante. Infine, aggiungere qualche foglia di menta al frullato aiuterà a donare una maggiore sensazione di freschezza, utile in particolar modo durante il periodo caldo.

MERLUZZO AI PISTACCHI

Ingredienti

- 1 filetto di merluzzo (o di salmone)
- 30 g di pistacchi americani
- Fagiolini
- Succo di limone
- Olio extra vergine di oliva

Preparazione

Sminuzza i pistacchi grossolanamente e utilizzali per panare il filetto di merluzzo o salmone. Scotta il pesce in una padella antiaderente qualche minuto per lato. Servi con i fagiolini (ma puoi anche utilizzare degli asparagi) precedentemente cotti al vapore e conditi con un filo d'olio extra vergine di oliva e succo di limone.

I vantaggi per lo sportivo

Un pasto bilanciato, ideale per mantenere la glicemia stabile anche dopo aver mangiato, caratteristica molto importante per godere di un senso di sazietà a lungo termine. Infatti i pistacchi americani, oltre che qualificarsi come fonte proteica completa poiché contengono tutti e 9 gli amminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni, hanno un basso indice glicemico. Se si consuma questo pasto al termine di una seduta di allenamento può essere utile aggiungere una fonte di carboidrati semplici, come delle patate o un po' di frutta a fine pasto. Questi alimenti favoriranno il recupero delle riserve di zuccheri presenti nei muscoli che si sono consumate durante lo sforzo fisico. Infine il pesce, soprattutto il salmone, è un'ottima fonte di acidi grassi omega-3 (acidi grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e che deve quindi assumere attraverso l'alimentazione) che rivestono un ruolo molto importante nella risposta antinfiammatoria dell'organismo.



**PER UN PASTO
PROTEICO**

•**POTENTI ANTIOSSIDANTI.** I pigmenti che donano il classico colore verde svolgono un'azione antiossidante particolarmente utile negli sportivi che sottopongono il loro fisico a sedute di allenamento intense.

•**FAVORISCONO LA REIDrataZIONE.** I pistacchi americani sono un'ottima fonte di potassio, la porzione raccomandata ne fornisce 285 milligrammi. Questo minerale è utile per facilitare il recupero dei liquidi persi in seguito ad attività che hanno comportato una notevole sudorazione.

**TRA LA FRUTTA
SECCA CON
GUSCIO, I PISTACCHI
SONO QUELLI CHE
APPORTANO MENO
CALORIE A PARITÀ
DI DOSE.**

The POWER of
PISTACHIOS
Qualità americane. Direttamente dalla California

**UNA COLTURA
RESPONSABILE**

La coltivazione dei pistacchi è molto delicata e richiede impegno e attenzione in ogni sua fase. Tra i coltivatori dei pistacchi americani esiste il detto secondo cui alcuni raccolti vengono coltivati per la propria famiglia, mentre gli alberi del pistacchio vengono coltivati per i propri nipoti. Un pistacchieto è un'eredità vivente: gli alberi del pistacchio hanno una vita molto lunga, vengono piantati pensando alle generazioni future di coltivatori.

Ecco perché i membri dell'American Pistachio Growers (APG), associazione no profit che rappresenta i coltivatori dei pistacchi e i loro partner di California, Arizona e New Messico, prestano particolare attenzione alla manutenzione dei terreni e alla protezione dell'ambiente circostante. Un esempio è il ricorso alla difesa integrata. Negli States i pistacchietti sono minacciati dai coyote, che li "visitano" perché attratti dalla presenza di topi e altri piccoli roditori, ma che provocano danni ingenti ai

sistemi di irrigazione in quanto masticano volentieri i tubi dell'acqua. Come fare per ridurre il numero di roditori e, di conseguenza, scoraggiare i coyote a frequentare i pistacchietti? Invece di usare le tradizionali esche chimiche, i coltivatori dell'APG hanno scelto di sostenere la popolazione locale di gufi, abili cacciatori di topi. Allo scopo hanno costruito dei nidi sicuri per questi volatili, adatti a garantire un alto tasso di sopravvivenza dei loro piccoli. L'aumento della popolazione di gufi ha portato a un ridimensionamento naturale del numero di roditori nei pistacchietti e, di conseguenza, di quello dei coyote. Inoltre, l'industria americana del pistacchio ha fatto della sicurezza alimentare un suo punto di forza. È stata infatti la prima a stilare un vero e proprio manuale di buone pratiche agricole. L'obiettivo è quello di evitare la contaminazione o l'alterazione del prodotto durante tutte le fasi della filiera produttiva, dal campo al



confezionamento, con un focus particolare sul controllo delle aflattossine. Particolare attenzione è stata posta anche nel cercare di ridurre l'impatto energetico e il consumo dell'acqua, ricorrendo dove possibile ai sistemi fotovoltaici solari per selezionare, tostare e confezionare i pistacchi, e impiegando le tecnologie più avanzate di irrigazione diretta, così da assicurarsi che neppure una goccia d'acqua vada sprecata.



**UNO SNACK A BASE
DI PISTACCHI TI
AIUTERÀ
AD ASSUMERE
MENO CIBO
NEL PASTO SUCCESSIVO.**



•**IDEALI PER CHI SOFFRE DI ANEMIA.** I pistacchi hanno un contenuto di ferro pari alla carne di cavallo, ovvero 4,03 milligrammi per ogni 100 grammi. Essendo però questo ferro di origine vegetale, è meno biodisponibile per l'organismo rispetto a quello di origine animale. Per ovviare al problema basterà aggiungere una fonte di vitamina C quando si assumono i pistacchi, per esempio un paio di kiwi oppure delle fragole.

•**MUSCOLI PIÙ OSSIGENATI.** E questo grazie alla presenza di arginina. L'arginina è un amminoacido contenuto nei pistacchi che attiva la produzione

L'IDENTIKIT

► **Il pistacchio**

è il seme ottenuto dal frutto di un piccolo albero (del genere Pistacia) di origine antichissima. Si tratta di una pianta appartenente alla famiglia delle Anarcadiaceae.

► **I fiori,**

che si schiudono tipicamente in primavera, verso metà aprile, sono raccolti in grappoli.

► **La pianta**

del pistacchio produce un frutto secco dal caratteristico colore verde vivo che si presenta racchiuso in una buccia viola e custodito in un guscio rigido dall'aspetto legnoso.

► **Negli States,**

in particolare in California, ci sono grandi coltivazioni di pistacchi poiché qui la pianta trova il suo ambiente ideale: estati calde e secche, abbondante acqua, terreni profondi e molto sole.

► **La specie**

più pregiata e diffusa è la Kerman che costituisce circa il 95% della produzione statunitense.

di ossido nitrico, un potente vasodilatatore che favorisce un maggiore flusso di sangue ai muscoli, che risultano così più ossigenati. L'ossido nitrico è anche in grado di inibire l'aggregabilità delle piastrine e l'adesività dei leucociti alle pareti dei vasi sanguigni, con effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari.

UN PICCOLO, GRANDE TESORO

All'interno del loro guscio i pistacchi americani nascondono dunque un piccolo grande tesoro di virtù benefiche. Il loro mix di proteine complete, fibre, grassi buoni, vitamine e sali minerali è un toccasana per l'organismo e per i muscoli. Rappresentano uno stuzzicante e pratico snack da consumarsi praticamente ovunque, al lavoro, in università, in palestra o al campo sportivo, ma si prestano anche ad essere utilizzati nella preparazione di gustose ricette, per un'alimentazione sana e completa... e anche per la gioia del palato!



RICCHI DI POTASSIO, I PISTACCHI FAVORISCONO IL MANTENIMENTO DELLA NORMALE PRESSIONE SANGUIGNA.



Direttore responsabile
PIERO BACCHETTI

Redazione
MAGDA MAIOCCHI

Testi
BIANCA BALZARINI

Direttore di Produzione
PAOLO CIONI

Coordinamento tecnico
ALBERTO ORIGGI
LORENZO PUCCI

Servizio grafico
MARIA CELICO

EDISPORT EDITORIALE s.a.s

Via Don Luigi Sturzo, 7
20016 Pero (MI)
Tel. +39.02.380851
Fax +39.02.38010393

The **POWER** of
PISTACHIOS

SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA

© 2020 American Pistachio Growers

I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina *completa* per quella fascia di età.

AmericanPistachios.it/complete

 AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS
California Grown
AmericanPistachios.it