

# IL POTERE ANTIOSSIDANTE DEI PISTACCHI AMERICANI



I pistacchi possiedono un'elevata capacità antiossidante, in grado di competere con quelle tradizionalmente associate ad altri cibi fonte della stessa sostanza.<sup>1</sup>



## ANALISI DELL' ATTIVITÀ ANTIOSSIDANTE DI ALCUNI TRA I CIBI PIU' COMUNI <sup>2,3</sup>

### Protocollo ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)

Misura la capacità di un alimento di contrastare i radicali liberi, in ambiente di laboratorio.



### Protocollo CAA (Cellular Antioxidant Activity)

Misura l'attività antiossidante in una singola cellula - come questa sia in grado di assorbire gli antiossidanti - e riflette ciò che può accadere anche nel corpo umano.



### Protocollo ORAC (capacità di assorbimento del radicale ossigeno) delle proteine complete ( $\mu\text{g TE}/100\text{ g}$ )

Misura la capacità di un alimento di contrastare i radicali liberi, in un ambiente di laboratorio.

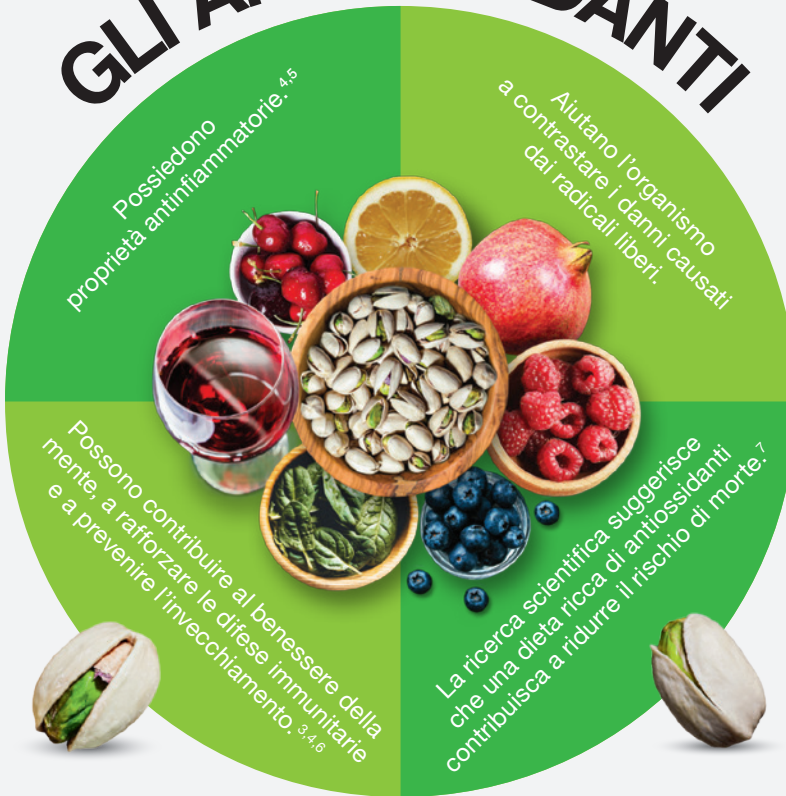


<sup>1</sup> Yuan W, Zheng B, Li T, Liu RH. "Quantification of Phytochemicals, Cellular Antioxidant Activities and Antiproliferative Activities of Raw and Roasted American Pistachios (Pistacia vera L)." *Nutrients* (2022): 14 (15): 302. <https://doi.org/10.3390/nu14153002>.

<sup>2</sup> Wolfe KL, et al. "Cellular Antioxidant Activity (CAA) Assay for Assessing Antioxidants, Foods, and Dietary Supplements." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2007): 55:8896-8907.

<sup>3</sup> Song W, et al. "Cellular Antioxidant Activity of Common Vegetables." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2010): 58, 6621-6629. DOI: 10.1021/jf9035832.

# GLI ANTIOSSIDANTI



Gli antiossidanti sono in grado di proteggere l'organismo dall'attacco dei radicali liberi, prevenendo l'ossidazione delle cellule. Quest'ultima è causata anche da alcune delle più comuni attività quotidiane (mangiare, respirare, fare sport e dalla presenza di inquinamento nell'ambiente).

## COME POTENZIARE AL MASSIMO L'APPORTO DI ANTIOSSIDANTI A **OGNI PASTO!**

Aggiungili come topping ai cereali, all'avena o abbinali allo yogurt.



Prepara un "pranzo al sacco" a base vegetale, con i pistacchi come fonte principale di proteine.



**I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA**

Aggiungi i pistacchi al tuo smoothie preferito o gustali direttamente così come sono!



Aggiungi i pistacchi al tuo sugo preferito o utilizzali per realizzare una panatura croccante per il pesce.



<sup>4</sup> Poles J, Karhu E, McGill M, McDaniel HR, Lewis JE. "The Effects of Twenty-Four Nutrients and Phytonutrients on Immune System Function and Inflammation: A Narrative Review." *J Clin Transl Res.* (2021, May 27): PMID:34239993.

<sup>5</sup> Velmurugan B, Rathinasamy B, Lohanathan B, Thiyagarajan V, Weng CF. "Neuroprotective Role of Phytochemicals." *Molecules.* (2018); 23, (10) 2485. DOI: 10.3390/molecules23102485.

<sup>6</sup> Luo J, Si H, Jia Z, Liu D. "Dietary Anti-Aging Polyphenols and Potential Mechanisms." *Antioxidants* (Basel). (2021, Feb 13): DOI: 10.3390/antiox10020283. PMID: 33668470; PMCID: PMC7918214.

<sup>7</sup> Jayedi A, Rashidy-Pour A, Parohan M, Zargar MS, Shab-Bidar S. "Dietary Antioxidants, Circulating Antioxidant Concentrations, Total Antioxidant Capacity, and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Observational Studies." *Adv Nutr.* (2018, Nov 1): 9 (6):701-716. DOI: 10.1093/advances/nmy040. PMID: 30239557; PMCID: PMC6247336.