

Pistacchi Americani, il “SUPERFOOD” DA UFFICIO

**3 RECENTI STUDI OFFRONO AGLI AMANTI
DEI PISTACCHI NUOVE RAGIONI PER CONCEDERSI
UNA MANCIATA DEL LORO SNACK PREFERITO**



**11 e 15
E' ORA DI UNO
SNACK SANO A
BASE DI PISTACCHI**

MANTENERE LA CONCENTRAZIONE FINO A ORA DI PRANZO.

È stata condotta un'indagine nazionale su 1.000 americani con un lavoro sedentario che hanno saltato la prima colazione e che hanno consumato uno snack a base di pistacchi da 42 g (circa 1 porzione e ½) tra le 9 e le 11 di mattina.

Circa il **92% dei partecipanti** ha affermato che lo snack li ha aiutati a migliorare il loro grado di concentrazione e il **90%** sostiene che i pistacchi sono uno snack decisamente più sano rispetto a quelli che normalmente si concedono.



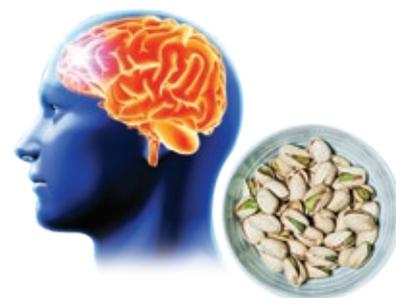
92%
il **92% dei lavoratori intervistati**
ha registrato un
miglioramento della
propria concentrazione

90%
il **90% di loro** ha affermato
che i pistacchi sono
una snack sano



I PISTACCHI POSSONO AVERE UN RUOLO IN UN MIGLIORE FUNZIONAMENTO DELLE FUNZIONI CEREBRALI

Uno studio della **Loma Linda University** che ha misurato le frequenze cerebrali dopo il consumo di frutta secca di vario genere, ha rilevato che i **pistacchi hanno prodotto la miglior risposta a livello di gamma di frequenze cerebrali**. In particolare, è stato scoperto che i pistacchi stimolano quelle che migliorano il processo cognitivo, e che favoriscono la conservazione delle informazioni, l'apprendimento e la percezione¹. Questo studio fornisce risultati significativi dimostrando che la frutta secca, come i pistacchi, è **ottima tanto per il cervello quanto per il resto del corpo**.²



UNO SNACK GIORNALIERO PER MANTENERE UN GIROVITA SNELLO E ASSUMERE I GIUSTI NUTRIENTI

È stato condotto uno studio su un campione di donne francesi in salute, alle quali sono stati fatti consumare sia uno snack a base di pistacchi sia un famoso biscotto proteico. I due snack sono stati consumati per un periodo di 4 settimane. Le misurazioni antropometriche sono state registrate sia all'inizio che alla fine dello studio. Nessun gruppo ha registrato un significativo cambio di peso, ma il gruppo che ha consumato il biscotto ha registrato un lieve aumento della massa grassa corporea mentre il gruppo che ha consumato lo snack a base di pistacchi ha avuto la tendenza a ridurre il girovita dopo 4 settimane. Il gruppo che ha mangiato i pistacchi per quattro settimane ha aumentato in maniera consistente anche l'apporto di nutrienti importanti sia per le donne che per gli uomini, come ad esempio la tiamina, la vitamina B6, il rame ed il potassio³.

Il gruppo che ha consumato il biscotto proteico ha registrato un lieve aumento della massa grassa corporea mentre il gruppo che ha consumato lo snack a base di pistacchi ha avuto la tendenza a ridurre il girovita dopo 4 settimane.³



To learn more, visit AmericanPistachios.it

¹ Study Finds Consuming Nuts Strengthens Beneficial Brainwave Frequencies, Loma Linda University Health News <https://news.llu.edu/research/study-finds-consuming-nuts-strengthens-beneficial-brainwave-frequencies>

² Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory—All Beneficial for Brain Health. Berk, L., Lohman, E., Bains, G. et al. The FASEBJ., 31(1) Supplement 636.24 2017

³ Effects of a Daily Pistachio (*Pistacia vera*) Afternoon *Gouter* on Next Meal Energy Intake, Satiety, and Anthropometry in Healthy Women. Bellisle, F., Dougkas, A., Giboreau, A., et al. Presented at the Journée Francophones de Nutrition, Paris, December 14, 2017

 **AMERICAN
PISTACHIO GROWERS**