

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 peso**¹: basta consumarli all'interno di una dieta bilanciata e uno stile di vita salutare.

Ecco la verità...

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 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 salati.³



UN SEME TRA I PIÙ "LEGERI"

Scoprite le qualità dei pistacchi rispetto ad altri comuni frutti a guscio qui sotto. Confronto tra i pistacchi americani e altre noci.⁵

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.americannpistachios.it



LA VERITÀ SULLA SALUTE DEL CUORE

I pistacchi contengono diversi nutrienti che rivestono un ruolo importante nella salute del cuore:

Sono ricchi di grassi insaturi e monoinsaturi. La sostituzione dei grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione **contribuisce al mantenimento del normale livello di colesterolo nel sangue.**

I pistacchi sono anche una ricca fonte di acido linoleico, **che contribuisce al mantenimento di normali livelli di colesterolo** (l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 10 g di acido linoleico. 76 g di pistacchi forniscono 10 g di acido linoleico). Contengono inoltre steroli vegetali, i quali contribuiscono al **mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue** (l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione di almeno 0,8 g di steroli/stanoli vegetali al giorno. 100 g di pistacchi contengono 0,21 g di steroli vegetali).

I pistacchi sono anche ricchissimi di **potassio, che normalizza la pressione arteriosa; di tiamina, che contribuisce alla normale funzionalità cardiaca; di rame e manganese, e contengono selenio, zinco, riboflavina e vitamina E, che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Sono inoltre una fonte di ferro, che favorisce il normale trasporto dell'ossigeno nell'organismo; di vitamina B6 e di folati, che contribuiscono al normale metabolismo dell'omocisteina.** Infine, sono ricchi di **romo, che contribuisce al mantenimento di 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.
- 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.
- West SG., Sauder KA, McCrea CE, Ulbrecht JS, Kris-Etherton PM. Daily pistachio consumption benefits multiple cardiovascular risk factors in type 2 diabetes. *FASEB J.* 2014.
- 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/>.