

# I PISTACCHI AMERICANI SONO UNA PROTEINA COMPLETA

## COS'È UNA PROTEINA COMPLETA?

La Food and Drug Administration definisce una proteina "completa" un alimento che contiene una quantità adeguata di tutti e nove gli aminoacidi essenziali (i blocchi proteici che il nostro corpo non produce naturalmente e di cui ha bisogno di assumerli attraverso il cibo)<sup>1</sup>. La qualità proteica dei pistacchi è stata valutata per la prima volta all'Università dell'Illinois, Urbana-Champaign. Lo studio ha mostrato che i pistacchi tostati contengono tutti i 9 aminoacidi essenziali necessari per sostenere la crescita e mantenere la salute degli individui a partire dai 5 anni, quindi, possono essere considerati una "Proteina Completa".

## FONTI DI PROTEINE COMPLETE



CARNE



UOVA



PESCE



LATTICINI



PISTACCHI

## PERCHÈ È UNA SVOLTA

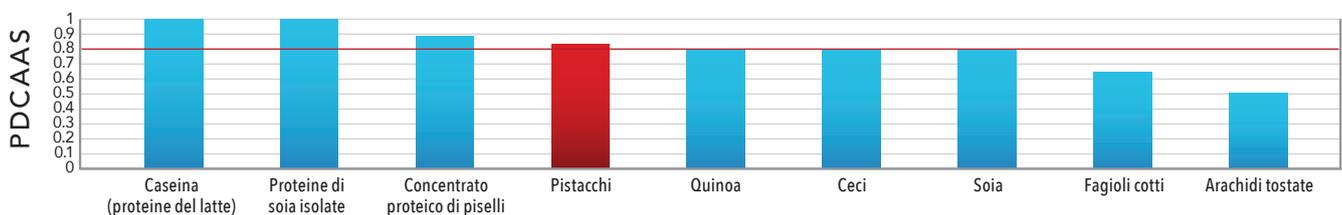
- I pistacchi rappresentano una proteina completa sottoforma di uno snack pronto da gustare e che non necessita di essere cucinato.
- Non è necessario combinare due o più fonti di proteine incomplete. Ora basta mangiare solo i pistacchi.
- I pistacchi forniscono un'alternativa alla carne per i vegani, i vegetariani e coloro che preferiscono le proteine provenienti da fonti vegetali.



## LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DI PISTACCHI CONTRIBUISCONO AD UNO STILE DI VITA ATTIVO

- **Le proteine complete** aiutano a costruire e preservare i muscoli.
- Senza colesterolo, ricchi di fibre, antiossidanti, luteina, potassio, grassi sani e vitamine del gruppo B aiutano il corpo a fare "rifornimento" e a rigenerarsi prima e dopo l'allenamento.

## Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PDCAAS)<sup>2,3</sup>



L'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS) valuta la qualità delle proteine sulla base di entrambi gli aminoacidi (i blocchi delle proteine) e quanto il corpo le digerisce bene. Più alto è il punteggio PDCAAS, migliore è la qualità delle proteine. Secondo il PDCAAS, i pistacchi forniscono livelli adeguati di tutti i nove aminoacidi essenziali, all'81% della caseina, che viene utilizzata come alimento di riferimento.

<sup>1</sup> AmericanPistachios.org/FDA

<sup>2</sup> Bailey, H. M., & Stein, H. H. (2020). Raw and roasted pistachio nuts (*Pistacia vera* L) are "Good" sources of protein based on their digestible indispensable amino acid score (DIAAS) as determined in pigs. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. <https://doi.org/10.1002/jsfa.10429>

<sup>3</sup> Boye, Joyce & Wijesinha-Bettoni, Ramani & Burlingame, Barbara. (2012). Protein quality evaluation twenty years after the introduction of the protein digestibility corrected amino acid score method. *The British Journal of Nutrition*. 108. S183-S211. 10.1017/S0007114512002309.