

PISTACCHI AMERICANI E PREDIABETE



Due resoconti dello stesso studio clinico suggeriscono che l'inclusione dei pistacchi in una dieta varia ed equilibrata rappresenta una strategia nutrizionale sicura che può contribuire a scongiurare i rischi associati al prediabete.

Uno studio, pubblicato nella rivista scientifica "Diabetes Care", suggerisce che i pistacchi possono avere effetti ipoglicemizzanti e insulino-sensibilizzanti, promuovendo un profilo metabolico più sano nelle persone con prediabete¹.

In un altro studio, pubblicato sulla rivista scientifica "Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases", gli autori suggeriscono che il consumo giornaliero di pistacchi può modificare la dimensione delle lipoproteine e il profilo delle particelle, favorendo uno schema meno aterogenico nelle persone con prediabete².

Lo studio clinico ha esaminato 54 adulti con prediabete, suddivisi in due gruppi usando un disegno crossover

DIETA CON PISTACCHI



Nel corso della dieta di 4 mesi con pistacchi, i partecipanti hanno consumato 56 grammi di pistacchi al giorno.

Risposta infiammatoria e glicemia

- I partecipanti hanno sperimentato una riduzione significativa dell'insulina e del glucosio ematico a digiuno, oltre a un effetto benefico sull'HOMA-IR, un marcatore del prediabete.
- Alcuni segni di infiammazione, nello specifico GLP-1 e IL-18, sono diminuiti significativamente rispetto al basale nel corso della dieta a base di pistacchi.

Risposta del colesterolo

- La concentrazione di piccole particelle di colesterolo LDL è diminuita in maniera significativa nel gruppo che ha seguito la dieta con pistacchi rispetto al gruppo che ha seguito la dieta di controllo.
- Un elevato numero di particelle LDL piccole e dense è associato a un aumento di 3-7 volte superiore del rischio di cardiopatia coronarica, indipendentemente dalla concentrazione di colesterolo LDL³.
- Ciò è degno di nota poiché le persone con prediabete hanno più probabilità di sviluppare il diabete nell'arco di 10 anni e hanno un maggiore rischio di avere un attacco cardiaco o ictus⁴.

DIETA DI CONTROLLO



Durante la dieta di controllo di 4 mesi, i partecipanti hanno consumato olio d'oliva e altri grassi al posto dei pistacchi.

Risposta infiammatoria e glicemia

I 49 partecipanti che hanno completato lo studio hanno sperimentato un aumento significativo dei livelli di glucosio nel sangue a digiuno, insulina e marcatore HOMA-IR.

Nessun cambiamento nei segni di infiammazione.

Risposta del colesterolo

Nessun cambiamento nella dimensione delle particelle durante lo studio.

Dettagli dello studio clinico

Studio clinico randomizzato, controllato, in crossover.

Ciascun gruppo ha seguito una dieta di quattro mesi, con pause di due settimane.

Le diete avevano un apporto simile di proteine, fibre e acidi grassi saturi.

Nessuno dei due gruppi ha riportato un aumento di peso.

I risultati di questa nuova ricerca si aggiungono alla crescente quantità di prove che suggeriscono come i pistacchi possano avere un effetto benefico sul glucosio ematico e sulla sensibilità all'insulina.

¹ Hernandez-Alonso P, Salas-Salvado J, Baldrich-Mora M, Juanola-Falgarona M, Bullo M (2014) Beneficial effect of pistachio consumption on glucose metabolism, insulin resistance, inflammation, and related metabolic risk markers: a randomized clinical trial. Diabetes Care. 37; 3098-105.

² Hernandez-Alonso, P., et al. Effect of pistachio consumption on plasma lipoprotein subclasses in pre-diabetic subjects. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Apr; 25(4):396-402.

³ Varady K, Bhutani S, Klempel M, Lamarche B (2011) Improvements in LDL particle size and distribution by short-term alternate day modified fasting in obese adults. Br J Nutr. 105; 580-3.

⁴ American Heart Association: About Prediabetes. (2015, May). Ottenuto da http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/AboutDiabetes/About-Pre-diabetes_UCM_461494_Article.jsp



www.AmericanPistachios.it

Questa infografica è stata realizzata per essere utilizzata da operatori sanitari, in particolare nutrizionisti e dietologi, e non è destinata ai consumatori.