

## Los pistachos mejoran el control de la insulina

Un estudio pionero realizado por la doctora Mónica Bulló y su equipo de investigación de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili (URV) revela que el consumo de pistachos podría tener efectos beneficiosos en el tratamiento de la diabetes tipo II. Según Bulló, todos los frutos secos juegan un papel positivo en esta patología, sin embargo «la composición nutricional de los pistachos los hace especialmente susceptibles de jugar un papel relevante, ya que son ricos en fibra, beta carotenos y otras sustancias antioxidantes».

Por otra parte, la doctora Penny Kris-Etherton, catedrática del departamento de Ciencias de la Nutrición de la Pennsylvania State University (EE UU), presentó los resultados de nuevos estudios que confirman los beneficios del ácido alfa-linolénico (ALL) en la prevención de enfermedades coronarias severas. En concreto, reveló que las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos omega-3, AAL de origen vegetal.