



57 gramos de pistachos al día para reducir la diabetes tipo 2

Según un estudio español presentado en el XXI Congreso Europeo sobre Obesidad celebrado en Sofía (Bulgaria), *«el consumo regular de pistachos disminuye la resistencia a la insulina y tienen un papel potencialmente protector contra el desarrollo de la diabetes tipo 2»*. En la investigación, llevada a cabo por un equipo de la Universidad Rovira y Virgili de Tarragona, han participado 54 personas prediabéticas que han seguido una dieta controlada libre de frutos secos y otra que contenía 57 gramos de pistachos. Las del segundo grupo presentaron una mejoría en sus niveles de hemoglobina glucosilada, una sustancia que se encuentra alterada en quienes padecen diabetes tipo 2.