



SALUD / ALIMENTACIÓN

Pistachos

El fruto seco con menos calorías que mejora la salud sexual y cardiovascular

Una ración, 49 unidades, contiene 165 calorías frente a las 200 de las nueces. Las últimas investigaciones apuntan que mejoran, entre otros, la resistencia a la insulina y disminuyen los síntomas de la disfunción eréctil

B. MUÑOZ • MADRID

Un aspecto humilde de pequeños aperitivos no se corresponde con su enorme valor nutricional. Las bondades de los frutos secos ya cuentan con el sello científico que avala que su consumo no sólo beneficia a la salud, sino que además previene multitud de enfermedades. Dentro del amplio repertorio disponible, los pistachos, que cuentan con su Día Mundial, albergan beneficios desconocidos para la mayoría de la población.

A pesar de que la creencia relaciona el consumo de frutos secos con el aumento de peso, según varias investigaciones apoyadas por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), los pistachos podrían tener menos calorías de lo que antes se había pensado, ya que algunas de sus grasas no son totalmente digeridas por el organismo. Así lo ha demostrado un estudio científico realizado sobre mujeres de en torno a los 20 años de edad, que incluyeron en su dieta dos o tres raciones —una ración equivale a unos 28,35 gramos— en función de sus necesidades calóricas. Después de diez semanas, ninguna de ellas había experimentado cambios en el peso, la circunferencia de la cintura ni en el índice de masa corporal.

Una ración de pistachos equivale, aproximadamente, a unas 49 unidades y

contiene 165 kilocalorías, mientras que otros frutos secos como los anacardos, las almendras, las nueces y las avellanas contienen menos unidades y más calorías por ración. Además, destaca por su riqueza en fibra, 2,8 gramos por ración y seis gramos de proteínas vegetales.

Su perfil saludable supone un valor añadido a nivel cardiovascular. Una investigación realizada por la doctora Sheila G. West de la Universidad Estatal de Pensilvania y publicada en la revista «American Heart Association» demuestra que una dieta moderada en grasas con ingesta diaria de pistachos durante cuatro semanas puede disminuir la resistencia vascular periférica, tanto durante el resaca como en situaciones de estrés agudo.

CONTROL DE LA TENSIÓN

En la investigación clínica han participado adultos que padecen diabetes mellitus tipo II controlada con un estilo de vida saludable. El estudio compara el efecto sobre la presión sanguínea y el sistema hemodinámico cardíaco de una dieta moderada en grasas con el 20 por ciento de energía proveniente de los pistachos, frente a una dieta con el mismo contenido calórico pero con menos grasas, más hidratos de carbono y sin pistachos. West afirma que «tras la ingesta de la dieta con pistachos los vasos sanguíneos se mantenían más relajados y abiertos durante los test de estrés». El estudio también demuestra que durante 24 horas, la presión sistólica sanguínea se mantiene significativamente más baja en el caso de seguir una dieta con pistacho. Según la doctora Kathryn Sauder, co investigadora y responsable de conducir las pruebas del estudio, «este hallazgo es importante porque los individuos que no muestran un descenso de la presión sanguínea durante la noche, acostumbra a padecer más complicaciones cardiovasculares».

Además, como explica West, «en el caso de padecer obesidad y diabetes, los pacientes sólo experimentaban una moderada

Protege el corazón
Incluir entre 30 y 50 gr de frutos secos en la dieta diaria reduce el riesgo de padecer patologías cardiovasculares. Reduce los niveles de colesterol LDL o «colesterol malo»

Perfil nutricional

- Alto contenido lipídico, principalmente ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados
- No contiene colesterol
- Elevados niveles de proteínas vegetales. Destaca el aminoácido arginina, importante para deportistas
- Ricos en fibra insoluble, beneficiosa para el tránsito intestinal
- Alto contenido en hierro

Son ricos en

- FÓSFORO**
Favorece la liberación de energía de los alimentos y el mantiene la salud ósea
- POTASIO**
Implicado en la contracción muscular, ayuda a regular la presión arterial así como la homeostasis del organismo
- VITAMINA E Y COENZIMA Q10**
Antioxidantes que protegen contra los efectos perjudiciales que puede producir el ejercicio intenso (radicales libres)
- VITAMINA B2**
Ayuda al mantenimiento de la piel, favorece la vista y está relacionada con el metabolismo del hierro
- VITAMINA B6 (Piridoxina)**
Reduce la sensación de fatiga y cansancio, ayuda al sistema inmunitario y mantiene niveles adecuados de hormonas
- VITAMINA B1**
Contribuye a la liberación de la energía de los alimentos y al buen funcionamiento psicológico
- MAGNESIO**
Regula el equilibrio electrolítico, y un buen funcionamiento de los músculos y salud mental

Fuente: American Pistachio Growers

Destacan por su riqueza en fibra, 2,8 gramos por ración, y son aptos en dietas de control de peso

dilipemia, incluso los diabéticos menos sanos tienen posibilidad de mejora».

Pero todavía hay más. El consumo de pistachos podrían ejercer un papel beneficioso en la diabetes al mejorar la resistencia a la insulina, según un estudio realizado por la doctora Mónica Bulló y su equipo de investigación de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili (URV). Todos los frutos secos tienen efectos beneficiosos en la patología de la diabetes, pero según Bulló, «la composición nutricional de los pista-



PODER REGENERADOR Y «ANTI AGING» DE LA PIEL

La necesidad de cuidar la piel es siempre importante, pero cobra una especial relevancia durante los meses de más sol. Más allá de los cuidados externos, es fundamental seguir una dieta que aporte los nutrientes necesarios para proteger y mantener la piel sana desde el interior.

Según la doctora Nireves Palacios, el perfil nutricional de este fruto que «es rico en vitaminas A y E que, combinadas, optimizan sus beneficios sobre la piel, siendo ideales para aquellas personas que pasan largas horas expuestas al sol». De este modo, mientras la vitamina

A destaca por ser un potente regenerador, la vitamina E protege la piel y la previene del envejecimiento. Los pistachos también son una valiosa fuente de vitamina C, un antioxidante que mejora la producción de colágeno, la proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas.

Julián Navarro
 Presidente de la Asociación de Productores de Pistacho de Jaén



«Al cocinarlos pierden algunas propiedades»

-¿Por qué se dice que los pistachos tienen tantas propiedades?

-Porque contienen un gran aporte de potasio, con valores que llegan al 70 por ciento de las necesidades diarias recomendadas. Poseen magnesio que ayuda a relajarnos y a combatir los efectos del estrés. Albergan un contenido en calcio que cubre el 10 por ciento de nuestras necesidades con la ingesta de 100 gramos de pistachos además de hierro. Por último y frente a otros frutos secos son una fuente muy importante de vitamina A y C.

-¿En qué casos están desaconsejados?

-En niños menores de tres años porque pueden desencadenar una alergia o porque se pueden atragantar. Las personas que son alérgicas o intolerantes tomarlos.

-¿Qué cantidad se recomienda tomar al día?

-50 pistachos al día es una cantidad adecuada para una persona adulta.

-Ahora se ha puesto de moda cocinar con ellos, ¿pueden perder sus propiedades?

-Como todos los alimentos, es normal que al cocinarlos pierden algunas de sus propiedades. Por ello es recomendable tomarlos como aperitivo.

-¿De dónde son originarios los pistachos?

-Los pistachos proceden de Oriente Medio, aunque su cultivo está muy extendido por la región mediterránea, la India y México. Ahora bien, según los paladares más experimentados, los pistachos de mejor calidad del mundo tienen su origen en la región iraní de Khorasan, donde se cultivan desde el siglo II a.C.

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



10 evidencias científicas

Es el mejor fruto seco **contra la diabetes** (Tipo II). Reducen los niveles de glucosa en la sangre y mejoran la resistencia a la insulina

A ayuda a controlar el peso y reduce la tendencia a la obesidad. Debido a su perfil nutricional rico en fibra y produce un efecto saciante

Mejora la vida sexual, la función orgásmica y el deseo sexual

Favorecen la vista, actúan con antioxidantes y la protege del daño solar

Mejoran y regulan el tránsito intestinal, ya que una ración aporta 3 gr de fibra, lo que equivale a más del 10% de la cantidad diaria recomendada

Combate el envejecimiento de la piel y protegiendo al cuerpo de los agentes oxidantes

Mantienen los **dientes fuertes** gracias al aporte de fósforo

Fortalecen los huesos y músculos proporcionado proteínas vegetales, fósforo, magnesio y potasio

Reducen el estrés. Reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca

Ración = 28,35 gr

	Pistacho	Anacardo	Almendra	Nuez	Avellana
Unidades por ración	49,0	17,0	22,0	7,0	20,0
Calorías (Kcal)	165,0	171,0	176,0	195,0	191,0
Proteínas (gr)	6,0	4,3	6,0	4,3	4,3
Grasas (gr)	12,7	13,1	14,0	18,5	17,7
Grasas saturadas (gr)	1,6	2,6	1,2	1,7	1,3
Fibra (gr)	2,8	0,9	3,1	1,9	2,7

chos los hace especialmente susceptibles de jugar un papel relevante, ya que son ricos en fibra, beta carotenos y otras sustancias antioxidantes». Y añade que «nuestra investigación sugiere que el consumo regular de pistachos tiene importantes efectos en la disminución de la glucosa y de la insulina y puede incluso ayudar a revertir algunas consecuencias metabólicas nocivas de la pre-diabetes». Las únicas pruebas realizadas hasta la

fecha sugerían que el consumo de frutos secos podría mejorar el metabolismo de glucosa, pero no había estudios que evaluaran el efecto de estos alimentos en la progresión de la pre-diabetes. uno de los factores de riesgo para desarrollar la enfermedad. Las bondades de los pista-

chos también se observan entre las sábanas, y es que su consumo puede mejorar los síntomas de disfunción eréctil, según una investigación publicada en «Internacional Journal of Impotence Research». Los pacientes añadieron cien gramos de pistachos al día durante tres semanas y mostraron una mejora significativa en sus resultados de Índice Internacional de Función Eréctil (IIEF) que mide tanto la función orgásmica como el deseo sexual y la satisfacción del acto sexual. La explicación se debe a que contiene arginina, un aminoácido característico que produce óxido nítrico y tiene un efecto vasodilatador, por lo que mejora la irrigación sanguínea de las arterias en los pacientes que con disfunción eréctil.

En un momento en el que el aperitivo crece entre los hábitos de alimentación de los españoles (el 90 por ciento de la población consume alimentos de aperitivo de forma habitual), los expertos destacan la necesidad de que el 15 por ciento del total de las calorías diarias corresponda a las ingestas que se realizan a media mañana y a media tarde pero recomiendan que éstas sean poco calóricas.

FRACCIONAR

En este sentido, la doctora Nireves Palacios, jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes, sostiene que «se debe tener en cuenta que fraccionar la ingesta de alimentos en cinco tomas diarias no significa picotear a cualquier hora y en cantidades inadecuadas». Por ello, «el 15 por ciento de las calorías totales debe corresponder a las ingestas que se realizan a media mañana y a media tarde, por lo que éstas no deben ser ni muy calóricas, ni muy abundantes. Por ejemplo, una ración de 30 gramos de pistachos americanos suponen unas 160 calorías, lo que en una dieta de 1.800 calorías correspondería al 8 por ciento del total».