

El pistacho: eficaz para prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad... y diabetes



[El consumo de pistachos suma varias propiedades beneficiosas para el ser humano. \(Avelie / WIKIMEDIA\)](#)
[Ampliar](#)

- Un estudio de la Unidad de Nutrición Humana de la URV (Tarragona) se centra en esta propiedad beneficiosa del consumo de pistachos.
- Trabajan con 50 voluntarios que tienen niveles altos de glucosa a la sangre y, por lo tanto, con una alta probabilidad de desarrollar diabetes en un futuro.
- El consumo de pistachos disminuye los niveles de glucosa, aumenta la sensibilidad a la insulina y disminuye el riesgo de sufrir diabetes tipo 2.
- Ya eran conocidas las propiedades de estos frutos secos con enfermedades cardiovasculares y la obesidad.

Un estudio de la [Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili](#) (URV) de Tarragona determina que el consumo de [pistachos](#) disminuye el riesgo de tener **diabetes**, informaba esta semana la URV.

de duración (ya se ha cumplido el primero) en el que participan **50 voluntarios** que tienen niveles altos de glucosa a la sangre y, por lo tanto, con una alta probabilidad de desarrollar diabetes en un futuro.

La hipótesis de la que parten es que el consumo de pistachos **disminuye los niveles de glucosa**, aumenta la sensibilidad a la insulina y, por lo tanto, disminuye el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, una de las enfermedades crónicas más comunes en casi todo los países del mundo.

Las propiedades nutricionales de los pistachos los hace susceptibles de tener un potencial regulador de la glucosa y de la **insulina**.

El objetivo del trabajo "no es hacer un tratamiento de la diabetes, sino que es a nivel preventivo"Partiendo de esta base y de los conocimientos que tiene la Unidad de Nutrición Humana de la URV en estudios que relacionan el consumo de los frutos secos con prevención de **enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes**, el grupo ha iniciado el estudio que debe corroborar la hipótesis que se va confirmando: que el consumo crónico de pistachos reduce el riesgo de sufrir diabetes del tipo 2.

La prevalencia actual de esta enfermedad en adultos de **entre 20 y 79 años** es de un 6,4% aproximadamente en todo el mundo y las previsiones son que en el año 2030 se llegará al 7,7 %.

Intervención en 50 voluntarios

Se ha comprobado que la dieta, un factor de riesgo importante y modificable, está implicada no sólo en el correcto control de la diabetes, sino también en la prevención de la enfermedad. El **proyecto Epiderm**, como se conoce este estudio, consiste en una intervención de nueve meses en un grupo de 50 voluntarios que tienen prediabetes.

"Son personas con las **glucosas alteradas** y todo hace pensar que con el tiempo la acabarán desarrollando", explica la investigadora principal del proyecto, Mónica Bulló. El objetivo del trabajo "no es hacer un tratamiento de la diabetes, sino que es a nivel preventivo", apunta.

Cada voluntario pasa por **dos fases** de intervención: la primera, nutricional, durante la cual deben seguir una dieta mediterránea que se les aconseja. Después hay un periodo de 15 días de descanso (durante el cual básicamente siguen la misma dieta) y pasados estos días continúan la misma dieta mediterránea, con la incorporación de 57 gramos de pistachos diarios que se les entregan, la mitad salados y la mitad naturales.

Antes y al final del tratamiento se les analiza la resistencia a la insulina, los niveles de glucosa, la modificación de los niveles de glucosa, los marcadores genéticos, el transporte de glucosa a nivel celular etc. Este proyecto ha recibido financiación de la [American Pistachio Growers](#), una entidad que destina parte de su presupuesto a impulsar proyectos de búsqueda y que ha aportado 194.000 euros, además de los pistachos que consumen los voluntarios que participan en este estudio.