

Los pistachos reducen el riesgo cardiovascular, de padecer diabetes y ayudan a controlar el peso



Foto: AMERICAN PISTACHIO GROWERS

MADRID, 25 Feb. (EUROPA PRESS) -

De las distintas variedades del pistacho, el americano contiene numerosos beneficios, tales como la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y de diabetes tipo II, ayuda a controlar el peso y reducen la tendencia a la obesidad, y supone un elemento antiestrés, según ha afirmado la asociación American Pistachio Growers, con motivo del Día Nacional de este fruto seco que se celebra este miércoles.

Entre otros aspectos positivos, ayuda a mantener la piel joven y sana, favorece la vista y ayuda a fortalecer huesos y músculos, mantiene los dientes fuertes y sanos, mejora y regula el tránsito intestinal y mejora el deseo sexual.

La cantidad diaria recomendada, de 49 pistachos, consigue aportar el 8 por ciento del valor diario recomendado de magnesio y potasio, hierro y grasas saludables, que ayudan al buen funcionamiento del corazón. Además, según estudios de la American Heart Association y American Pistachio Growers, tomar pistachos regularmente y con

moderación ayuda a reducir el colesterol malo (LDL) y a mejorar la salud cardiovascular.

Entre otras aportaciones, el pistacho contiene hierro, grasas saludables, proteínas vegetales, vitaminas del grupo B, minerales y antioxidantes, según la American Pistachio Growers.

Este alimento también es beneficioso para prevenir la diabetes tipo II, una enfermedad que en 20 años pasará de 56 a casi 70 millones de afectados en Europa, según el último Atlas de la Federación Internacional de la Diabetes (FID).

Los pistachos también ayudan a reducir los niveles de glucosa en la sangre y mejoran la resistencia a la insulina, según el estudio de la Universitat Rovira i Virgili (URV) de Tarragona, dirigido por la doctora Mónica Bulló.

En este sentido, la especialista ha asegurado que "en el tratamiento de la diabetes, los pistachos son más eficaces con respecto a los demás frutos secos, debido a su alto contenido en fibra, betacarotenos y procianidinas".

También ha añadido que para controlar los niveles de azúcar, lo mejor es consumir este fruto seco al final de las comidas ya que tras éstas los niveles de glucosa en sangre suben y es necesario tener hábitos para ayudar a rebajar estos picos de azúcar.

Este efecto es debido a la composición nutricional del propio pistacho, según ha determinado Bulló. "Se trata de un alimento pobre en hidratos de carbono, que cuenta con un elevado contenido en fibra, proteínas, y otras sustancias con potencial capacidad para reducir los incrementos de glucosa en situación postprandial", ha dicho.