

Investigadores aseguran que los pistachos son una "bomba antioxidante"

Que un alimento tenga esta propiedad implica que ayuda a prevenir o retrasar daños a las células del cuerpo, a reducir la inflamación crónica, mejora la salud cardiovascular y metabólica, y contribuye a una mayor longevidad.

Una de las características que más se busca en una dieta equilibrada es que contenga alimentos con propiedades antioxidantes, ya que esto ayuda a prevenir o retrasar algunos daños a las células del cuerpo.

Según señala la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, que un alimento sea antioxidante implica que contribuye a reducir la inflamación crónica, mejora la salud cardiovascular y metabólica, y contribuye a una mayor longevidad.

Esta propiedad se puede encontrar tanto en frutas como en verduras y legumbres y entre los alimentos más populares se encuentran los arándanos, los frutos rojos, la granada y la remolacha.

Sin embargo, una investigación de la Universidad de Cornell, Estados Unidos –publicada en la revista *Nutrients*–, descubrió que hay un fruto seco que tiene una capacidad antioxidante superior a la de la mayoría de los alimentos comúnmente conocidos por esa característica.

Se trata del pistacho, fruto que proviene de la pistacia vera, un árbol pequeño originario de las regiones montañosas de Siria, Turquía, Irán y Afganistán occidental, que produce este fruto súper poderoso.

El pistacho, en comparación con otros frutos secos, es un tipo de nuez que posee un perfil nutricional más saludable y con menor contenido en grasas totales, un mayor aporte de proteína vegetal, fibra dietética, un notable contenido en minerales –especialmente potasio– y una excelente fuente de vitaminas, como la C y E", explica la Licencia-

De acuerdo al estudio, este fruto seco también se asocia a una disminución en el consumo de dulces, pérdida de peso y de reducción del Índice de Masa Corporal (IMC). Además, ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control.

da en Nutrición, Anabella Familietti.

Al estudiar este fruto los investigadores estadounidenses identificaron niveles muy elevados de propiedades antioxidantes: "Cuando comparamos su poder antioxidante con los niveles de otros alimentos comúnmente considerados 'bombas antioxidantes', vimos que eran superiores a los del arándano, frambuesas o remolachas", destacó el Dr. Rui Hai Liu, profesor de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Cornell y uno de los que encabezó el estudio.

Explicó, junto con el equipo, que llegaron a la conclusión de que este poder antioxidante se debe a su combinación única de compuestos, que incluye la vita-



mina E, los carotenoides, los fenoles y los flavonoides.

Grandes beneficios

En el mismo estudio, los profesionales analizaron la composición de los fitoquímicos de los pistachos, pues estos compuestos a base de plantas podrían contribuir a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y a mantener el correcto funcionamiento del organismo.

Asimismo, según la investigación, los extractos de la cáscara del pistacho inhibirían el creci-

miento de células tumorales (células de cáncer de mama, hígado y colon).

En consecuencia, el consumo de pistachos podría tener un potente efecto antiproliferativo –que impediría la reproducción de células cancerosas–, en especial frente al cáncer de mama. No obstante, en la misma publicación los investigadores apuntan que se necesitan más investigaciones al respecto.

Como si no fuese poco con sus propiedades antioxidantes, otros estudios demuestran que el con-

sumo de pistacho se asocia a una disminución del consumo de dulces, de pérdida de peso y de reducción del Índice de Masa Corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura en hombres y mujeres con sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, gracias a una investigación publicada en el *European Journal of Clinical Nutrition*, se supo que también ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control, ya que es un alimento rico en fósforo.

35

gramos al día es la dosis recomendada para comer pistachos. Esto equivale a cerca de 40 frutos con cáscara de tamaño promedio.