Pág.: 17 Cm2: 655,4 VPE: \$ 1.576.194 Fecha: 26-01-2025 10.000 Tiraje: Medio: El Sur 30.000 Lectoría: Supl.: El Sur Favorabilidad: No Definida

Tipo: Noticia general

Título: Investigadores aseguran que los pistachos son una "bomba antioxidante"

## 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.

na de las características que más se busca en una dieta equilibrada es que contenga alimentos con propie-dades antioxidantes, ya que esto ayuda a prevenir o retrasar algu-nos daños a las células del cuer-

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 metabóli-ca, y contribuye a una mayor longevidad.

ca, y contribuye a úna mayor longevidad.

Esta propiedad se puede encontrar tanto en frutas como en verduras y legumbres y entre los alimentos más populares se encuentra 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 nu-

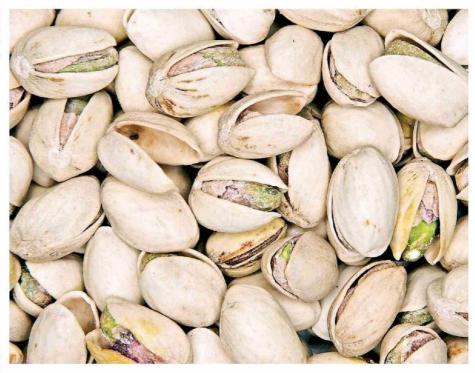
con otros frutos secos, es un tipo con otros frutos secos, es un tipo de nuez que posee un perfil nu-tricional más saludable y con menor contenido en grasas tota-les, un mayor aporte de proteína vegetal, fibra dietética, un nota-ble contenido en minerales -es-pecialmente potasio- y una ex-celente fuete de vitamias cocelente fuente de vitaminas, co mo 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 Fami-

glietti. Al estudiar este fruto los investigadores estadounidenses identificaron niveles muy eleva-dos de propiedades antioxidan-tes: "Cuando comparamos su po-der antioxidante con los niveles de otros alimentos comúnmen te considerados 'bombas antioxi dantes', vimos que eran superio res a los del arándano, frambue res a los de arandano, nambue-sas o remolachas", destacó el Dr. Rui Hai Liu, profesor de Ciencias de la Alimentación de la Univer-sidad 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

Grandes beneficios En el mismo estudio, los profe-sionales analizaron la composi-ción de los fitoquímicos de los pistachos, pues estos compues-tos a base de plantas podrían contribuir a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y a man-tener el correcto funcionamien-to del organismo.

Asimismo, según la investiga-ción, los extractos de la cáscara del pistacho inhibirían el crecimiento de células tumorales (cé-lulas de cáncer de mama, hígado y colon). En consecuencia, el consumo

de pistachos podría tener un po-tente efecto antiproliferativo que impediría la reproducción de células cancerosas— en espe-cial frente al cáncer de mama. No obstante, en la misma publica-ción los investigadores apuntan que se necesitan más investiga-

ciones 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 circunferen-cia de la cintura en hombres y mujeres con sobrepeso y obesi-dad.

dad.
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.

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

