

## 50 pistachos al día reducen la mortalidad

Este fruto seco se cuela en la pirámide de la dieta mediterránea



Raquel Bonilla. Madrid.  
26 de febrero de 2019  
[@raquelbonilla12](#)

El calendario nos recuerda que hoy es el Día Mundial del Pistacho, sí, porque hay días para todo, incluido ese fruto seco que pasa desapercibido en la despensa pero que, según los expertos, está cargado de bondades y es un alimento ideal para consumir a diario. De hecho, con motivo de esta efeméride, el doctor **Ramón Estruch, director del estudio Predimed** (Prevención con Dieta Mediterránea) y miembro del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, ha confirmado que el pistacho es el protagonista de la nueva pirámide oficial de la dieta mediterránea en la categoría de frutos secos, impulsada por la Fundación Dieta Mediterránea.

«Se trata de frutos secos con una cantidad importante de calorías (siendo uno de los menos calóricos), pero también de fibra, proteína y grasas saludables (monoinsaturadas). Como todo producto de origen vegetal, aunque sea un alimento graso, no contiene colesterol», explica **Mónica Pérez García, presidenta de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas diplomados y graduados de Extremadura** y miembro del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas, quien añade que «el pistacho contiene vitaminas del grupo B (incluido fólico, interesante en la mujer en edad fértil) y vitaminas E y K; así como minerales (potasio, fósforo, cobre, hierro, zinc, etc) y carotenoides como la luteína y zeaxantina, importantes para la prevención y tratamiento de la degeneración macular asociada a la edad».

### Pistachos para prevenir enfermedades oculares

En España, cerca de un millón de personas tienen problemas de salud visual y los pistachos son un buen aliado frente a ellos. De hecho, tal y como explica Estruch, «aparte de sus efectos protectores sobre el sistema cardiovascular, probablemente relacionados con su contenido en polifenoles y vitamina E, llama

la atención el elevado contenido en dos carotenoides, la luteína y la zeaxantina, un hecho que le confiere una importante acción protectora a nivel ocular. Estas dos sustancias son precisamente las responsables del color tan característico de los pistachos y se ha señalado su eficacia en la prevención de las lesiones fototóxicas y sobre todo sobre la degeneración macular relacionada con la edad, que es la principal causa de ceguera en los ancianos. Los carotenoides de los pistachos son los principales componentes del pigmento macular, hecho que explicaría el papel protector de estos frutos secos en esta importante y preocupante enfermedad».

Y el pistacho no es sólo bueno para la vista, ya que tal y como asegura Estruch, «el consumo regular de pistachos reduce la presión arterial (al facilitar la síntesis de óxido nítrico, un potente vasodilatador); facilita la función endotelial y reduce la rigidez arterial (nuevos factores de riesgo vascular); mejora el perfil lípido (al reducir el colesterol total y sobre todo el colesterol perjudicial – LDL-colesterol); reduce la incidencia de diabetes (al tratarse de un alimento con bajo índice glucémico); y., también promueve el crecimiento de las bacterias saludables de la flora intestinal (gracias a su alto contenido en fibra que al fermentar se convierte en ácidos grasos de cadena corta, como el butirato). Todos estos mecanismos explican que las personas que consumen con frecuencia estos frutos secos presenten una reducción de casi un 20% en la mortalidad total y una reducción cercana al 30% en el riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares mayores, como infarto de miocardio, accidente vascular cerebral o muerte de causa cardiovascular».

### **Apto para perder peso**

Aunque el pistacho es un fruto secos con calorías, «y a pesar de la mala fama de los frutos secos para la pérdida de peso, su consumo está perfectamente recomendado dentro de una dieta de pérdida de peso por su poder saciante e, incluso, por su papel en la regulación de los niveles de azúcar en sangre», advierte la nutricionista Pérez García, quien recuerda que, además, «resulta interesante también su consumo en vegetarianos, por el aporte de proteínas y grasas saludables, así como en deportistas».

En este sentido, Estruch destaca un estudio llevado a cabo con 1.000 empleados americanos en el que se observa que el consumo de 42 g de pistachos a media mañana mejora la función cognitiva, la capacidad de aprendizaje, la memoria y el recuerdo, lo que conlleva una mayor concentración en el trabajo. De hecho, Estruch recuerda que «es interesante comprobar los efectos beneficiosos de tomar un tente-en-pie a media mañana y/o media tarde. Los nutricionistas clásicos recomiendan tomar cinco comidas al día, incluidos un almuerzo a media mañana y una merienda a media tarde. Según indican, ello permite llegar a la comida o la cena sin tanta ansia».

### **La ración ideal**

Pero, quizá, la pregunta clave es la de ¿cuántos pistachos debemos comer? Según Estruch, «se han observado efectos protectores sobre la mortalidad en

general y sobre la enfermedad cardiovascular con el consumo de una ración de frutos secos (28 g) que equivale a 49 pistachos entre 1 y 7 días a la semana se consigue una reducción de 40% del riesgo de sufrir esta enfermedad. No obstante, la mayoría de estudios en los que se han demostrado los efectos de los pistachos sobre el perfil lipídico, hipertensión y diabetes, por ejemplo, se han utilizado hasta 3 y 4 veces esta dosis (entre 70 y 100 g al día). A efectos prácticos, nuestra recomendación sería consumir un “puñado” de pistachos cada día, idealmente a media mañana y/o media tarde». Y en esta misma línea también se posiciona la dietista-nutricionista, quien aconseja que «con un puñado de unos 30g ya podemos beneficiarnos de sus propiedades. El consumo recomendado para frutos secos suele ser de 30-50g al día».

Y esta recomendación es adecuada para cualquier persona sana. «Se evitarán las opciones con sal (sobre todo si existen problemas cardiovasculares y/o renales) y fritas. Asimismo, aquellas enfermedades que precisen de un control estricto de potasio, como en ciertas patologías renales, por ejemplo, se evitará su consumo. Pero se trata, en todo caso, de excepciones concretas y adaptadas a la situación fisiológica y patológica del paciente. Por supuesto, se evitará su consumo en alérgicos y en niños menores de 3 años por riesgo de atragantamiento», advierte la presidenta de los dietistas-nutricionistas extremeños.

<https://www.larazon.es/atusalud/alimentacion/50-pistachos-al-dia-reducen-la-mortalidad-HB22106526>

MENÚ LA RAZON 20

#defendemosnuestrosvalores

ATUSALVD

## 50 pistachos al día reducen la mortalidad

Este fruto seco se cuele en la pirámide de la dieta mediterránea

Advertisement

Skip Ad ▶