



COMER PISTACHOS | Estas son las tres enfermedades que los pistachos ayudan a combatir

Descripción

Te sorprendería los beneficios que tiene comer pistachos a diario. Quédate y descubre como este fruto seco no solo destaca por su delicioso sabor, sino que es uno de los más nutritivos que podemos incluir en nuestra dieta.

En este artículo te contamos las tres enfermedades que puedes combatir con este diminuto alimento.

Gracias a su bajo contenido en grasas saturadas y su riqueza en potasio, calcio, magnesio y zinc, entre otros, hacen del pistacho un alimento poderoso para promover la salud integral.

¿Los pistachos promueven el aumento de peso?

Contrariamente a la creencia de que los frutos secos pueden contribuir al aumento de peso, estudios epidemiológicos han demostrado que los pistachos no están asociados con un incremento de peso ni un mayor riesgo de obesidad.

Además, este alimento se distingue por su capacidad para saciar, convirtiéndolo en una opción saludable como tentempié para gestionar tu peso corporal.

Este diminuto fruto seco es el mejor aliado para combatir tres enfermedades muy comunes: problemas cardiovasculares, diabetes tipo II y la hipertensión arterial.

Incorporar los pistachos en una alimentación equilibrada podría representar un paso sencillo pero considerable hacia una salud duradera.

Enfermedades cardiovasculares

La incorporación cotidiana de pistachos en una dieta mediterránea ha mostrado una disminución considerable en el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular y fallecer por

causas cardiovasculares.



El aceite de oliva es la principal fuente de grasas en la dieta mediterránea / Freepik

Este descubrimiento respalda la evidencia científica que indica que consumir este fruto seco de manera regular puede ser parte de una estrategia eficaz para cuidar la salud del corazón.

Diabetes Tipo II

Una de las enfermedades más comunes en nuestra sociedad es la diabetes tipo II. Un estudio llevado a cabo por la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona revela que el consumo diario de pistachos mejora la resistencia a la insulina y disminuye el incremento de los niveles de glucosa en sangre después de las comidas.



La diabetes tipo 2 puede agravar los síntomas depresivos. / UNSPLASH.

Hipertensión arterial

La presión arterial elevada, un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares, también se ve beneficiada por el consumo habitual de pistachos. Según la [Fundación Española del Corazón](#), este patrón alimenticio puede ayudar a disminuir la presión arterial, lo que a su vez reduce la probabilidad de padecer aterosclerosis y complicaciones graves como infartos o accidentes cerebrovasculares.

¿Cuántos pistachos es aconsejable comer a diario?

Como todo en la vida, no conviene abusar de las cosas. Y los pistachos no son una excepción. A pesar de sus múltiples beneficios para la salud lo más recomendable es comer todos los días unos 30 gramos de pistachos, es decir unos 30 pistachos al día. Al incorporar esta cantidad, añadimos a nuestra alimentación una adecuada cantidad de proteínas, vitaminas, fibras y grasas beneficiosas para la salud.

Fecha de creación

noviembre 2024