



Con i pistacchi glicemia più bassa

MANGIARE regolarmente pistacchi diminuisce la glicemia postprandiale. Un recente studio, pubblicato sul *British Journal of Nutrition*, sottolinea che l'assunzione di pistacchi ha permesso l'abbassamento dei livelli di colesterolo e di pressione sanguigna, benefici dovuti alle proteine dei pistacchi, alle fibre e al basso contenuto di grassi.