

Bulló M, Juanola-Falgarona M, Hernández-Alonso P, Salas-Salvadó J. Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S79-93.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEL PISTACCHIO E POSSIBILI BENEFICI SULLA SALUTE

La frutta secca a guscio è un alimento ad elevato contenuto nutritivo, ricca di acidi grassi salutari e anche di altri componenti bioattivi, come i polifenoli, capaci di apportare comprovati benefici. Tra la frutta secca, i pistacchi in particolare, oltre a conferire gusto e ricercatezza alle molteplici preparazioni cui si prestano, contribuiscono al miglioramento del benessere e al potenziamento dell'attività antinfiammatoria dell'organismo, grazie ai loro elevati livelli di vitamina K, fitosteroli, carotenoidi, minerali e alle loro proprietà antiossidanti. La *review* raccoglie i contributi delle ricerche delle Unità di Medicina e Nutrizione dell'Università spagnola di Reus, esponendo i risultati di studi epidemiologici e/o clinici che hanno evidenziato le potenzialità del consumo di frutta secca come valido alleato nel decorso di malattie quali ipertensione, diabete, patologie cardiovascolari, altre condizioni infiammatorie, cancro e mortalità totale.