

Bailey, H. M., & Stein, H. H. (2020). Raw and roasted pistachio nuts (*Pistacia vera* L) are "Good" sources of protein based on their digestible indispensable amino acid score (DIAAS) as determined in pigs. *Journal of the Science of Food and Agriculture*.

PISTACCHI CRUDI O TOSTATI: UNA BUONA FONTE DI PROTEINE

Le evidenze sulla qualità proteica e la digeribilità degli aminoacidi della frutta secca, e più nello specifico dei pistacchi, sono a oggi limitate. A tal scopo, è stata testata l'ipotesi che i pistacchi sia crudi che tostati siano delle buone fonti proteiche, ovvero che abbiano il "punteggio indispensabile digeribile dell'amminoacido (DIAAS)" e il "punteggio della digeribilità delle proteine corretto dall'amminoacido limitante (PDCAAS)" maggiori di 75. Dall'esperimento, condotto su modelli animali, è risultato che la digeribilità ileale standardizzata di tutti gli aminoacidi indispensabili, a eccezione di Arg e Phe, era inferiore nei pistacchi tostati che nei pistacchi crudi. Inoltre, il punteggio PDCAAS è risultato di 73 nei pistacchi crudi e di 81 in quelli tostati, calcolato per i bambini dai 2 ai 5 anni, mentre il punteggio DIAAS calcolato per i bambini di età superiore ai 3 anni, gli adolescenti e gli adulti è risultato di 86 e 83, rispettivamente per i pistacchi crudi e tostati. I pistacchi, sia crudi che tostati, possono essere quindi considerati una fonte proteica di buona qualità con DIAAS maggiore di 75. Tuttavia, la tostatura potrebbe ridurre la digeribilità degli amminoacidi.