

ELLE

## Pistacchio mon amour! Deliziosi e amici della dieta, tutta la verità sui preziosi frutti verdi

— Tutte le proprietà dei pistacchi americani da conoscere e tenere sempre a portata di mano



Ode al **pistacchio**: vero toccasana per il buonumore, ci conquista con il suo gusto dolce-salato senza darci preoccupazioni per la dieta. Perfetto da gustare come snack ma anche come ingrediente in cucina, è un'ottima fonte di proteine, antiossidanti e grassi "buoni". Dal pesto di pistacchi alla granella per decorare torte e dolci al cucchiaino, o più semplicemente tostati e salati per l'aperitivo, è veramente difficile dire di no a questi deliziosi frutti a guscio. La buona notizia? Non c'è davvero alcun motivo per resistere alla tentazione!

## Dove nascono i pistacchi

Originario dell'Asia orientale e dell'Asia Minore, il pistacchio si è diffuso anche nell'Europa mediterranea e ora prospera nel clima secco dell'Ovest americano. Forse non tutti sanno che, grazie ai moderni metodi di coltivazione e a sistemi di raccolta efficienti, gli **Stati Uniti** sono al primo posto nella produzione mondiale di pistacchio dal 2008. Oggi la produzione commerciale è concentrata in California, Arizona e New Mexico, e gli agricoltori sono rappresentati dall'associazione no profit American Pistachio Growers.

Non solo: da recenti studi emerge che i pistacchi statunitensi hanno un insieme unico di sostanze nutritive e offrono molteplici **benefici per la salute**. Analisi effettuate dall'Università dell'Illinois, in particolare, hanno dimostrato che i pistacchi rappresentano una fonte proteica completa, contenente tutti e 9 gli aminoacidi essenziali necessari per restare in salute dai 5 anni in su.

# Quanti pistacchi al giorno

La passione per il pistacchio fa ingrassare? Niente affatto, si tratta di un falso mito sulla frutta secca da abbandonare - e le prove non mancano. Diversi studi hanno già dimostrato che il consumo di pistacchi può essere utile al mantenimento del peso-forma, ma c'è di più. Uno studio pubblicato sul numero di luglio di *Nutrients* dimostra infatti come l'inclusione di **una porzione giornaliera di pistacchi americani** (circa 42,5 gr secondo lo studio) in una dieta sana e ipocalorica possa contribuire alla **perdita di peso** e fornire ulteriori effetti benefici.

I ricercatori dell'Università di San Diego hanno seguito per 4 mesi un campione di 100 persone a cui sono stati forniti consigli generali sulla perdita di peso sia a livello nutrizionale sia comportamentale e istruzioni su come aumentare l'attività fisica. Al termine del periodo, tutti hanno perso circa il 5% del loro peso corporeo e hanno significativamente diminuito il girovita e l'indice di massa corporea (IMC). Rispetto al gruppo di controllo, la metà del campione che ha incluso nella propria dieta anche **una porzione da 42,5 gr di pistacchi al giorno** ha riportato oltre al dimagrimento anche significativi **benefici per la salute**, tra cui abbassamento della pressione, una maggiore assunzione di fibre e un minor consumo di dolci.



# Lo snack ideale per gli sportivi

Le tante proprietà nutrizionali concentrate in questi piccoli frutti a guscio ne fanno senza dubbio un ottimo coadiuvante dell'allenamento. Lo spuntino post-workout ideale dovrebbe essere gustoso, facile da avere a portata di mano e da consumare, ricco di energia e nutrienti per ricaricarsi. Tutte caratteristiche che appartengono ai pistacchi americani, adatti a sportivi di tutti i livelli. Un piccolo contenitore con una manciata di pistacchi potrebbe quindi trovare spazio nella borsa da palestra di ogni fitness-addict. In alternativa, sul sito del consorzio American Pistachio Growers si trovano molte ricette dedicate proprio agli sportivi e a chi desidera tenersi in forma, dalle classiche barrette proteiche home-made al gelato al pistacchio.

I pistacchi americani sono lo snack facile e veloce che può accompagnare anche gli appassionati di **trekking** lungo percorsi semplici come nelle uscite più impegnative. Ogni cosa va organizzata nel dettaglio, dall'itinerario all'equipaggiamento, e questo include anche il cibo (e l'acqua) da portare con sé. American Pistachio Growers ha stilato con Ermina Ebner, Biologa Nutrizionista ed Educatrice Alimentare, alcuni suggerimenti per organizzare al meglio la propria camminata e consigli nutrizionali per mantenere alta l'energia necessaria durante tutto il percorso.

Per tutti i tipi di escursioni è importante scegliere snack pratici e veloci, per ricaricarsi dopo lo sforzo fisico. Una porzione di circa 30 grammi di pistacchi americani, composta da ben 49 pistacchi, contiene solo 160 calorie, con 6 grammi di proteine utili alla crescita e al mantenimento dei muscoli dopo lo sforzo post-workout.

Una regola empirica in uso nel trekking è avere circa 1 kg di cibo al giorno, che fornisca tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni, privilegiando gli alimenti che permettono di avere energia a lungo termine, riducendo allo stesso tempo al minimo il volume e il peso da trasportare. “È per questo motivo che escursionisti ed amanti della montagna apprezzano moltissimo la **frutta secca**, come i pistacchi americani”, spiega Erminia Ebner.



Con tanti benefici nutrizionali e poche calorie, i pistacchi americani possono essere validi alleati nella dieta di tutti, dagli sportivi a chi vuole tenersi in forma con semplici accorgimenti e buone abitudini. Non resta che decidere se gustarli come snack o sperimentando nuove ricette.