

Pistacchi: Proprietà, Benefici e Controindicazioni. Contro il Colesterolo Alto Proteggono il Cuore

by Ivano Riccardo — 3 Dicembre 2019 in Salute



I pistacchi, oltre ad essere molto buoni e legati anche all'eccellenza italiana della nostra terra (pensiamo a quelli famosissimi di Bronte), hanno moltissime proprietà perché proteggono il cuore e contrastano il livello di colesterolo cattivo favorendo la salute ed il benessere di tutto il nostro corpo.

Indice dei Contenuti

[Proprietà e Benefici](#)[Controindicazioni](#)[Consigli e Ricette](#)

Proprietà e Benefici

I pistacchi sono i frutti della pianta denominata in latino “Pistacia Vera” ed appartenente alla famiglia delle Anacardiaceae. Tipica del territorio asiatico, questa pianta genera frutti che, se consumati con moderazione ed attenzione, giovano tantissimo alla nostra salute.

Se li mangiamo, ovvero prevediamo di consumarli nel nostro regime alimentare settimanale ed orientativo, allora avremo un alleato naturale per monitorare ed attenzionare, nonché abbassare il livello di colesterolo, soprattutto quello cattivo.

Abbassando il livello delle lipoproteine (come vengono chiamate le diverse molecole del colesterolo), aiuteremo il nostro sistema cardio-circolatorio a funzionare in modo migliore, coadiuvando tutte le attività fisiologiche e metaboliche del nostro corpo.

Se vogliamo inserire i pistacchi in una delle nostre diete, dopo averne vagliato quelle organolettiche, di sicuro effetto, dobbiamo comunque conoscere le proprietà intrinseche al frutto stesso e comprendere così quali possano essere i benefici derivanti dal consumo stesso.

Ecco i principali elementi nutritivi presenti nei pistacchi, compresi i relativi benefici:

- **Apporto energetico:** 600 calorie ogni etto di pistacchi.
- **y-Tocoferolo.** Questo è un composto affine alla vitamina E (il tocoferolo), ossia è una delle tante tipologie che caratterizzano questo potente antiossidante liposolubile. Grazie alla presenza di questo elemento vitaminico, i pistacchi agiscono direttamente sul sistema circolatorio concretizzandosi in un'azione finalizzata alla dilatazione dei vasi sanguigni. Grazie a quest'effetto, riusciremo a evitare episodi trombotici (trombosi venosa) ed avremo un effetto coadiuvante per tutto il sistema.
- **Fitosteroli** (composti chimici di origine vegetale), **grassi monoinsaturi e polinsaturi.** La presenza di questo tipo di molecole lipidiche, caratterizza i pistacchi come alleati contro il colesterolo e nello specifico combatte e previene l'ossidazione del colesterolo cattivo LDL (Low Density Lipoprotein), quei particolari elementi che tendono a cumularsi nelle arterie ed occludere il lume vasale fino a ridurre o chiudere completamente il flusso sanguigno (si parla di ateromasia).
- **Proprietà antinfiammatorie naturali** grazie alla presenza di diversi elementi nutritivi che corroborano i sistemi funzionali del corpo.
- **Ferro.** La presenza in modo concentrato di questo minerale, coadiuva la salute delle ossa.
- **Rame, magnesio e zinco.** Questi altri minerali fanno dei pistacchi dei perfetti spuntini per rigenerarsi dopo un'intensa attività sportiva, ovvero post-lavoro.
- **Vitamina A (Retinolo) e Vitamina C (acido ascorbico).** La presenza di queste due vitamine, in azione congiunta con la E di cui abbiamo parlato in precedenza, ingenera un forte effetto antiossidante legato al consumo dei pistacchi. Grazie a quest'effetto, di contrasto all'invecchiamento ed alla degenerazione dei tessuti, nonché alla contrapposizione dei radicali liberi che spesso cagionano invecchiamento precoce, i pistacchi sono annoverabili tra gli alimenti (gustosi) che prevencono dall'insorgenza di tumori.
- **Fibre.** Come ogni tipico frutto secco, i pistacchi hanno grande quantità di fibre e, come oramai sapremo, le fibre aiutano l'intestino nello svolgimento della sua funzione, nonché combattono l'antiestetico e fastidioso gonfiore intestinale che spesso affligge numerose persone (soprattutto le donne).

Controindicazioni

I pistacchi, oltre ad essere buonissimi, non sembrano avere particolari controindicazioni anche se consigliamo di assumerli con moderazione ed attenzione perché il troppo, come sappiamo da detto proverbiale, stroppia in tutti i casi.

L'unica vera attenzione importante è riferita alla possibilità di reazioni allergiche che possono innescare anche lo shock anafilattico: nel caso fossimo allergici alle arachidi, anche i pistacchi sarebbero off limits e non potremmo mangiarli. Occorre, dunque, una certa attenzione e la conoscenza delle nostre allergie ovvero intolleranze alimentari, prima di mangiarne in abbondanza.

I soggetti allergici devono infatti porre grande attenzione prima di mangiare pistacchi o frutti di piante che appartengono appunto alla famiglia delle Anacardiaceae: nel caso potrebbero infatti verificarsi effetti negativi molto pericolosi e reazioni cosiddette crociate, ovvero riferibili alla risposta immunitaria di tipo allergico degli anticorpi di un allergene a fronte di un altro allergene appartenente ad un'altra specie. Come detto, il pericolo maggiore è lo shock anafilattico.

Tra i casi medici riguardo possibili interferenze con l'assunzione di particolari farmaci, non si segnalano finora effetti collaterali riconosciuti ovvero limitazioni degli effetti di alcuni principi attivi in caso di concomitante alimentazione con i pistacchi. Nonostante ciò, consigliamo sempre di segnalare al medico l'eventuale consumo di questo alimento, soprattutto se siamo in cura per particolari patologie sistemiche, ovvero abbiamo problemi congeniti.

Consigli e Ricette

Fatte salve alcune controindicazioni soprattutto riferibili alle allergie, i pistacchi rimangono un alimento davvero ricco e gustoso. Oltre a questo, la croccantezza della frutta secca e la stessa sapidità intrinseca li rendono utilizzabili ed idonei a diverse ricette ed utilizzi in cucina.

I pistacchi trovano, infatti, utilizzo sia in alcuni secondi piatti caratteristici della cucina vegana (le polpette, etc.), sia in molte torte e finanche nel gelato (il gusto al pistacchio è sempre uno dei più gettonati), ma la sua applicazione non si limita a questo. Con il pistacchio si fa un ottimo pesto ed è possibile inserirli in gustose ciambelle, nelle insalate miste ed in altri piatti ai quali vogliamo donare un po' di croccantezza e fantasia.