

Los pistachos ayudan a reducir el estrés

Por [Popi](#) el 24 julio, 2012 en [Cuéntame algo bueno de alimentación](#), [Cuéntame algo bueno de Ciencia y Medicina](#), [Cuéntame algo bueno Internacional](#)

Comer pistachos puede reducir la presión arterial y las



Los pistachos pueden mejorar la salud

respuestas biológicas al estrés.

Un estudio realizado por la universidad Estatal de Pennsylvania, en Estados Unidos, asegura que comer pistachos junto con una dieta equilibrada puede disminuir el nivel de estrés diario.

Esto se explica por el hecho de que las sustancias contenidas en pistachos estabilizan la presión arterial y el pulso pero sólo a condición de que éstos no sean salados. Además, los científicos descubrieron que una porción diaria de pistachos reduce significativamente el riesgo del cáncer, en particular el cáncer de pulmón. Se reveló también que los pistachos es un buen medio para regular el apetito.

Sheila West, la autora principal de un estudio realizado por la Universidad Estatal de Pennsylvania (Estados Unidos) señala que

“Acontecimientos diarios, como el estrés laboral, un plazo de tiempo corto para realizar un trabajo o hablar en público, pueden incrementar la presión arterial, y sabemos que no podemos evitar todos los factores que nos causan estrés en nuestras vidas. Los resultados de este estudio son importantes porque demuestran que los alimentos que comemos influyen en las respuestas fisiológicas al estrés”

El ensayo clínico se realizó mediante un sistema aleatorizado y controlado, en el participaron adultos no fumadores con concentraciones elevadas de colesterol pero con una presión normal y se compararon dietas que contenían pistachos con una dieta baja en grasas.

Los participantes tomaron todas las comidas y su contenido en calorías se ajustó personalmente para cada uno con el fin de que mantuvieran su peso corporal. Tras ello, se examinó el efecto de dietas que contenían pistachos frente al de una dieta baja en grasas.

En general, los participantes siguieron una dieta diferente. La primera era baja en grasas (con un 25%) sin pistachos y las otras dos contaban con cantidades diferentes de pistachos –una con aproximadamente 42,5 gramos o el 10 por ciento de las calorías aportadas por los pistachos, y la otra con 85 gramos de pistachos o el 20 por ciento de las calorías aportadas por los pistachos–.

La mayor reducción de la presión arterial (de -4,8 mm Hg) se registró con la dieta de 42,5 gramos de pistachos diarios, frente a unas reducciones de -1,8 mm Hg con la dieta baja en grasas y de -2,4 mm Hg con la dieta de 85 gramos de pistachos al día. De esta manera, la dieta que contenía 85 gramos de pistachos produjo una disminución significativa de la resistencia vascular periférica y de la frecuencia cardiaca frente a la dieta control.

Por tanto, sus resultados muestran que una dieta sana complementada con pistachos reduce la presión arterial sistólica, la resistencia vascular periférica y la frecuencia cardiaca en situaciones de estrés agudo.

Por su parte, la jefa de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte perteneciente al Consejo Superior de Deportes, la doctora Nieves Palacios Gil de Antuñano, ha explicado que los pistachos presentan un perfil nutricional “muy saludable”, al ser ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, y en sustancias antioxidantes, conocidas por su “importante papel” en la protección de la función endotelial y en la prevención de alteraciones vasculares.

Estos frutos secos son una buena defensa contra las enfermedades cardiovasculares, ya que son bajos en grasas saturadas y no tienen colesterol.

“También presentan un alto contenido en minerales como el potasio, que es importante en la regulación de la tensión arterial por su efecto positivo sobre los vasos sanguíneos y por su capacidad para aumentar la excreción del sodio, mineral cuyo exceso está relacionado con la hipertensión arterial”.

“Estos resultados son muy prometedores porque demuestran que los pistachos tienen también efectos beneficiosos sobre otro factor de riesgo de enfermedad cardiovascular. Los resultados de nuestros estudios anteriores indican que la adición de pistachos a una dieta sana reduce las concentraciones de colesterol LDL de forma dependiente de la dosis e incrementa las concentraciones de antioxidantes en la sangre”, ha declarado otra de las autoras del estudio, la doctora Penny M. Kris-Etherton