



Estudios preliminares sugieren que comer pistachos podría mejorar los síntomas de disfunción eréctil en hombres.

- El estudio muestra también resultados positivos en cuanto a los niveles de lípidos, el control del peso y el control de azúcar en sangre en los pacientes que añadieron pistachos a su dieta

Madrid, febrero de 2012.- Los pistachos pueden mejorar los síntomas de la disfunción eréctil, así lo demuestra un estudio dirigido por el Dr. M. Aldemir del Hospital Universitario y Centro de Investigación Atatürk de Ankara, Turquía, y publicado en The International Journal of Impotence Research. Los participantes del estudio que añadieron pistachos a su dieta mostraron una mejora significativa en sus resultados de Índice Internacional de Función Eréctil (International Index of Erectile Function (IIEF)), que mide, tanto la función orgásmica, como el deseo sexual y la satisfacción del acto sexual.



Además, estos pacientes mostraron una reducción significativa en los niveles de LDLc (“colesterol malo”) y un aumento significativo en los niveles de HDLc (“colesterol bueno”). Los autores del estudio consideran que los atributos del pistacho - entre los que se encuentran las grasas saludables, esteroides naturales de las plantas, proteínas, fibra y antioxidantes- pueden haber contribuido a la mejora, tanto de la función eréctil como de los niveles de lípidos en la sangre.

Para la Dra. Nieves Palacios, Jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte, Consejo Superior de Deportes “la alteración vascular puede ser una causa de disfunción eréctil, y se relaciona de forma directa con los niveles elevados de colesterol total y LDLc en plasma. Los pistachos son unos frutos secos ricos en grasas monoinsaturadas, y en sustancias antioxidantes (vitamina A, C y selenio) conocidas por su importante papel en la protección de la función endotelial y en la prevención de alteraciones vasculares.

“Los pistachos presentan un perfil nutricional muy saludable y resulta un alimento interesante a la hora de tenerlo en cuenta como complemento de la dieta habitual, sobre todo en determinadas circunstancias”, añade.



Este estudio apoya la creciente evidencia de los beneficios para la salud de los pistachos, en lo referente a la salud cardiovascular, el control del peso, y el control del azúcar en sangre.

Sobre el estudio

En el estudio participaron 17 hombres casados (de entre 38 y 59 años) que presentaron disfunción eréctil durante los últimos 12 meses. A todos los pacientes se les realizó una historia clínica e historia sexual de acuerdo al Índice Internacional de Función Eréctil (International Index of Erectile Function (IIEF)), exploración física y análisis de sangre rutinarios. Cada paciente comió 100 gramos de pistachos al día durante tres semanas. Se pidió a los participantes en el estudio que mantuviesen su dieta, actividad física y resto de hábitos de vida habituales.

American Pistachio Growers (APG) no ha tenido ninguna implicación en este estudio.

Sobre los pistachos

Los pistachos son un alimento saludable y natural y contienen numerosos nutrientes. La U.S. Food and Drug Administration (FDA) reconoce que los frutos secos, incluyendo los pistachos, pueden formar parte de una dieta cardiosaludable. Los pistachos contienen más frutos por ración (49 frutos/28 gramos) que cualquier otro fruto seco y contienen tan sólo 160 calorías por ración.

Sobre American Pistachio Growers

American Pistachio Growers ([APG](#)) es una asociación voluntaria de comerciantes que representa a los productores de pistachos, procesadores y otras empresas involucradas en California, Arizona y Nuevo Mexico. Estos estados representan el 100% de la producción de pistachos en EE.UU. Los pistachos APG son el "snak oficial" del equipo de waterpolo de EE.UU y del certamen de Miss California.

Referencias:

- (i) Aldemir M, Okulu E, Neşelioğlu S, Erel O, Kayigil O, 2011. Pistachio diet improves erectile function parameters and serum lipid profiles in patients with erectile dysfunction. Int J Impot Res. 23(1):32-8.