

Pistachos, un potenciador muscular



Dentro de los frutos secos existe una variedad que es muy considerada por su sabor y facilidad para comer, se trata de **los pistachos**. No solamente son un alimento rico en nutrientes, que lo son, sino que también son el perfecto aliado en las dietas deportivas para aumentar el rendimiento muscular.

De todos los frutos secos que conocemos el pistacho es uno de los más apreciados por su sabor, ya que es un gusto para el paladar ingerir una ración de este alimento, pero no solamente es un deleite, sino que también es una importante fuente de beneficios para el organismo. Sobre todo en el caso de los deportistas, ya que nos aporta un aminoácido importante, la **arginina**.

Entre la infinidad de beneficios que tiene comer pistachos, el aporte de aminoácidos es uno de los más importantes. La arginina es el que más destaca, un aminoácido esencial en la **recuperación muscular**, pues es el encargado de mejorar la circulación sanguínea y con ello el aporte de nutrientes a las células del

cuerpo, dentro de las que se encuentran los músculos. La arginina es un buen recuperador muscular, ya que ayuda en el proceso de sintetización de la creatina.

Los pistachos son una importante fuente de **antioxidantes** necesarios para el buen funcionamiento del organismo como los carotenoides, los flavonoides y los betacaroteno. Pero además a estos hay que añadirles los fitoesteroles cuya función es la de disminuir la absorción del colesterol, lo que convierte a los pistachos en un alimento importante para mantener una buena salud cardiovascular.

Entre los nutrientes que nos aportan los pistachos no debemos olvidar las **vitaminas**. Son ricos en vitamina E y las pertenecientes al grupo B. Todas ellas nos ayudarán a mantener un sistema inmunológico fuerte y protegido de las agresiones provenientes del exterior. Además de ser dos vitaminas importantes en el mantenimiento y recuperación de los tejidos corporales.

El **aporte mineral** también es alto, ya que los pistachos nos ofrecen algunos necesarios como el hierro, zinc, selenio o potasio. Todos ellos reguladores de las funciones vitales del organismo e importantes para el funcionamiento correcto de los diferentes órganos del cuerpo.

Entre sus cualidades cabe destacar también la importancia que el pistacho tiene en la **salud de la piel**, pues al ser rico en grasas de alto poder biológico y necesarias para el organismo ayudando así a mantener un buen tono. Además nos ayuda en la asimilación de las grasas así como en el fortalecimiento de los huesos.

Desde luego es un alimento recurrente para comer entre horas, que sin darnos cuenta nos ayudará a mantener una buena salud y conseguir unos músculos fuertes y recuperados.