

# LOS PISTACHOS AMERICANOS Y LA PREDIABETES



*Dos informes resultantes del mismo ensayo clínico sugieren que incluir pistachos en una dieta variada y equilibrada es una estrategia nutricional segura que puede ayudar a revertir los riesgos asociados a la prediabetes.*

Según un estudio publicado en Diabetes Care, los pistachos podrían reducir los niveles de glucosa e insulina y promover un perfil metabólico más saludable en personas con prediabetes<sup>1</sup>.

En otro estudio, publicado en Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, los autores sugieren que el consumo diario de pistachos puede cambiar el tamaño de las lipoproteínas y el perfil de las partículas hacia un patrón menos aterogénico en personas con prediabetes<sup>2</sup>.

**El ensayo clínico hizo el seguimiento de 54 adultos con prediabetes, divididos en dos grupos mediante diseño cruzado**

## DIETA CON PISTACHOS



**Durante cuatro meses, los participantes de la dieta con pistachos comieron 57 gramos de pistachos al día.**

### Azúcar en sangre y respuesta inflamatoria:

- Los participantes experimentaron un descenso significativo de los niveles de azúcar e insulina en sangre en ayunas, y un efecto beneficioso en el HOMA-IR, un marcador de la prediabetes.
- Algunos signos de inflamación, concretamente las GLP-1 y IL-18, descendieron significativamente respecto al punto de partida mientras se seguía la dieta de los pistachos.

### Respuesta del colesterol:

- La concentración de pequeñas partículas de colesterol LDL descendió significativamente en el grupo de la dieta con pistachos en comparación con la dieta de control.
- Un elevado número de partículas pequeñas y densas de LDL se asocia con un aumento de 3 a 7 veces del riesgo de sufrir enfermedades coronarias, independientemente de la concentración de colesterol LDL<sup>3</sup>.
- Este hecho es digno de atención, ya que esas personas con prediabetes tienen más probabilidades de desarrollar diabetes en 10 años así como de sufrir un ataque al corazón o un ictus<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Hernandez-Alonso P, Salas-Salvado J, Baldrich-Mora M, Juanola-Falgarona M, Bullo M (2014) Beneficial effect of pistachio consumption on glucose metabolism, insulin resistance, inflammation, and related metabolic risk markers: a randomized clinical trial. Diabetes Care. 37; 3098-105.

<sup>2</sup> Hernandez-Alonso, P., et al. Effect of pistachio consumption on plasma lipoprotein subclasses in pre-diabetic subjects. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Apr; 25(4):396-402.

<sup>3</sup> Varady K, Bhutani S, Klempel M, Lamarche B (2011) Improvements in LDL particle size and distribution by short-term alternate day modified fasting in obese adults. Br J Nutr. 105; 580-3.

<sup>4</sup> American Heart Association: About Prediabetes. (Mayo de 2015). Extraído de [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/AboutDiabetes/About-Pre-diabetes\\_UCM\\_461494\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/AboutDiabetes/About-Pre-diabetes_UCM_461494_Article.jsp)

## DIETA DE CONTROL



**Durante cuatro meses, los participantes de la dieta de control incluyeron aceite de oliva y otras grasas en vez de pistachos.**

### Azúcar en sangre y respuesta inflamatoria:

Los 49 participantes que completaron el estudio experimentaron un aumento significativo en los niveles de azúcar e insulina en sangre y del marcador HOMA-IR en ayunas.

No se produjeron cambios en los signos de inflamación.

### Respuesta del colesterol:

No hubo cambios en el tamaño de las partículas durante el estudio.

### Detalles del ensayo clínico:

Ensayo clínico aleatorizado, controlado y cruzado.

Cada grupo siguió la dieta correspondiente durante cuatro meses, con dos semanas preceptivas de descanso.

Las dietas estaban igualadas en cuanto a proteínas, fibra y ácidos grasos saturados.

Ninguno de los grupos experimentó aumento de peso.

**Este estudio reciente sugiere que los nutrientes de los pistachos cultivados en América podrían ayudar a reducir los niveles de glucosa en sangre. Este tema requiere más investigación.**

**Los descubrimientos de este nuevo estudio se suman a las crecientes pruebas que sugieren que los pistachos pueden tener un efecto positivo sobre la sensibilidad a la glucosa y la insulina en sangre.**



[www.AmericanPistachios.es](http://www.AmericanPistachios.es)

*Esta infografía va dirigida a los profesionales de la salud, especialmente a nutricionistas y especialistas en dietética, y no está destinada a consumidores.*