

Pistachos, cápsulas de vida

El delicioso fruto seco es una mina de sustancias antioxidantes beneficiosas.

El pistacho es, para muchos, el más goloso de los frutos secos. En Irán o Siria costaría concebir la vida sin el placer de llevarse a la boca un puñado de pistachos o de saborear las deliciosas pastas de hojaldre que se preparan con ellos.

Se dice que el poder seductor del pistacho hechizó a la mismísima reina de Saba. Según la leyenda, la soberana lo nombró alimento exclusivo de la corte y prohibió al pueblo su cultivo. Otra majestad, Nabucodonosor, rey de Babilonia, los plantaba en sus míticos jardines colgantes.

Antioxidante y antiinflamatorio

Gracias a su riqueza en antioxidantes y otros agentes que inhiben la expresión de genes relacionados con los procesos inflamatorios, consumir pistachos disminuye el riesgo de sufrir diversas enfermedades crónicas y degenerativas, como la diabetes e incluso el cáncer.

Una ración de 30 gramos de pistachos contiene más sustancias antioxidantes que una taza de té verde. Aunque muchos de sus componentes



activos siguen sin haber sido identificados, el pistacho posee más carotenoides, polifenoles y fitoesteroles que otros frutos secos. Se considera en especial una buena fuente de luteína, un pigmento amarillo cuya ingesta se relaciona con un menor riesgo de pa-

decer degeneración macular, cataratas o pérdida de la calidad de visión.

Hierro y vitamina B6

En cuanto a micronutrientes, es una fuente excelente de varios minerales, como fósforo, magnesio, hierro y cobre. El cobre, además de estimular el sistema inmunitario y proteger frente a las infecciones, se combina con el hierro y facilita su asimilación. Por tanto, con sus 7,3 mg de hierro por cada 100 gramos, el pistacho es un alimento indicado para prevenir y tratar la anemia.

También es importante el contenido de vitaminas, en concreto de tiamina o B1 que participa en la transformación de los hidratos de car-

bono proporcionados por los alimentos en energía disponible para las células, así como de vitamina B6, necesaria para la construcción de tejidos sanos y para producir sustancias tan importantes como la insulina.

► Nutrición esencial

Propiedades. Se recomiendan (sin sal) para controlar la tensión arterial y son beneficiosos para el corazón. Indicados en caso de anemia y afecciones de la vista.

30 gramos de pistachos aportan 179 calorías, el 30% de las necesidades diarias de vitamina B6, el 19% de la vitamina B1, el 19% del fósforo, el 15% del magnesio, el 15% de hierro, el 12% de las proteínas y el 10% del cobre.

EL ÁRBOL PISTACHERO

Pistachia vera. Es el nombre botánico del árbol pistachero o alhóncigo, que pertenece a la misma familia que el anacardo y tiene su origen en las regiones montañosas y secas de Irán, Turkmenistán, Turquía y Afganistán.

Los frutos. Crecen arracimados y presentan una cáscara blanda, de color marrón, que al secarse se endurece y abre con un chasquido, dejando ver la semilla verdosa, el pistacho. El árbol produce unos 50 kg de pistachos cada dos años.

La variedad Kerman tiene su origen en Irán. Es un pistacho grande y aromático, preferido por los consumidores.