

apr  
26  
2018

## Pistacchi, semi oleosi fonte di fibre, acidi grassi e minerali

*Nella dieta mediterranea la frutta a guscio costituisce una fonte privilegiata di nutrienti importanti. In particolare i pistacchi presentano una composizione per certi aspetti peculiare, rispetto a noci, anacardi e altri*

TAGS: ACIDI GRASSI, SEMI, SEMI OLEOSI



Fra le abitudini alimentari non adeguate che espongono la nostra salute a rischi maggiori, c'è il basso consumo di frutta a guscio, preceduto solo da quello di cereali integrali (Ghiselli, Nutrimenti 2018). Gli italiani sembrano esserne consapevoli, stando ai dati di Coldiretti e Ismea, che han registrato un'esplosione dei consumi. Ne mangiamo 3 kg pro-capite annui, fino al doppio rispetto a dieci anni fa.

Noci, mandorle, nocciole, pinoli, anacardi e pistacchi, i semi più comuni, occupano un posto di rispetto nella piramide alimentare: spiccano infatti per essere una buona fonte di acidi grassi, minerali, fibre e proteine vegetali, soprattutto se in alternativa a quelle da fonti animali. Senz'altro molto energetici, sono eccellenti per un'assunzione quotidiana pari circa a 30 grammi a porzione, una o

due volte al giorno, ma inseriti in uno schema dietetico equilibrato.

Fra i semi poco sopra citati meritano un approfondimento i pistacchi (*Pistachia vera*). Derivano da una pianta diffusa soprattutto in Iran e Turchia (da cui vengono per lo più quelli in commercio), mentre in Italia sono coltivati in Sicilia. Secondo una review sul British Medical Journal nel 2015 i pistacchi potrebbero aiutare alcune funzioni metaboliche: dal controllo del peso per il senso di sazietà dovuto al buon apporto proteico (20%) e di fibre, alla protezione del sistema cardiovascolare per la presenza di acido oleico, acidi grassi essenziali, luteina, beta carotene e gamma tocoferolo. Confrontando la composizione media con quella di anacardi, con cui sono botanicamente simili e quella delle noci si vede che la presenza di questi ultimi tre composti ad azione antiossidante è peculiare proprio dei pistacchi. Si differenziano, oltre che per il tenore di fibre molto elevato (10,3%), superiore a quello delle noci (6,7%) e fino a maggiore 3 volte quello degli anacardi (3,3%) anche per il buon apporto di monoinsaturi, mentre il minor contenuto di polinsaturi rispetto a quello delle noci (rispettivamente 13,7 vs 47,1) preserva il pistacchio dai fenomeni di irrancimento, se conservati a lungo. Interessante l'apporto di minerali: 100 grammi di semi contengono 105 mg di calcio e fino a 1.025 mg di potassio.

Non va dimenticato però che pur essendo un'ottima fonte nutrizionale (a patto di preferire quelli non salati) il pistacchio è fra i principali frutti a guscio coinvolti nelle reazioni allergiche insieme a mandorle, nocciole, noci e anacardi: con questi e con kiwi e semi di mango sono stati rilevati anche fenomeni di cross reattività.

**Francesca De Vecchi**

Tecnologa alimentare