

COMUNICADO - 26/02/2019

Los pistachos protagonizan la nueva pirámide de la Dieta Mediterránea, una de las más saludables del mundo

Dr. Estruch: “Comparado con otros frutos secos, el pistacho tiene determinados carotenoides, como la luteína y zeaxantina, de gran importancia en la prevención de enfermedades oculares”. Cerca de un millón de españoles presenta problemas de salud visual

La Dieta Mediterránea es, según el Dr. Estruch, el mejor patrón alimentario del mundo y seguirlo contribuye a reducir en un 30% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares¹, la primera causa de muerte en España (30%)

Barcelona, 26 de febrero de 2019 – En el marco del Día Mundial del pistacho, el Dr. Ramon Estruch, director del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) y miembro del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, da a conocer que el pistacho es el protagonista de la nueva pirámide oficial de la Dieta Mediterránea (DM), en la categoría de frutos secos, que desarrolla la Fundación Dieta Mediterránea. Estruch destaca la importancia de incluir los pistachos en este patrón alimentario, a la vez que recuerda que los frutos secos son una parte fundamental de la DM y recomienda consumirlos a diario.

Su completo perfil nutricional y su importancia en la Dieta Mediterránea son las claves por las cuáles, la Fundación Dieta Mediterránea ha decidido que el pistacho debe liderar la categoría de frutos secos en la nueva pirámide de la Dieta Mediterránea. En la presentación que ha tenido lugar en el Día Mundial del Pistacho, en la Facultad de Medicina del Hospital Clínic, el Dr. Estruch ha destacado las distintas ventajas del fruto seco verde, algunas de ellas desconocidas hasta ahora.

Pistachos para prevenir enfermedades oculares

Entre los distintos beneficios saludables del pistacho, el Dr. Estruch realiza una importante aportación² como la posible contribución del pistacho en la prevención de enfermedades oculares. Recuérdese que en España, cerca de un millón de personas tienen problemas de salud visual. En este sentido, el experto destaca que “comparado con otros frutos secos, el pistacho tiene una menor cantidad de grasa y contenido energético, junto a una alta proporción de fibra (tanto soluble como insoluble), potasio, vitaminas E y K, fitosteroles y determinados carotenoides, como la luteína y zeaxantina, de gran importancia en la prevención de enfermedades oculares.”

En este sentido, argumenta que, “aparte de sus efectos protectores sobre el sistema cardiovascular, probablemente relacionados con su contenido en polifenoles y vitamina E, me llama la atención el elevado contenido en dos carotenoides, la luteína y la zeaxantina, del pistacho; un hecho que le confiere una importante acción protectora a nivel ocular. Estas dos sustancias son precisamente las responsables del color tan característico de los pistachos y se ha señalado su eficacia en la prevención de las lesiones fototóxicas y sobre todo sobre la degeneración macular relacionada con la edad, que es la principal causa de ceguera en los ancianos. Los carotenoides de los pistachos son los principales componentes del pigmento macular, hecho que explicaría el papel protector de estos frutos secos en esta importante y preocupante enfermedad.”

Enfermedades cardiovasculares y otras patologías crónicas

Por otra parte, el Dr. Estruch afirma que “son numerosos los estudios epidemiológicos y de intervención que demuestran los efectos beneficiosos de los frutos secos para la salud y, en especial, para la prevención de enfermedades cardiovasculares y otras patologías crónicas. De ahí, que numerosas sociedades científicas, como, por ejemplo, la Sociedad Americana de Cardiología, recomienden el consumo regular de frutos secos, en el marco de una dieta saludable, como es la Dieta Mediterránea.”

^{1, 5} Estruch R et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med. 2018; 378:e34.

² SanGiovanni JP et al. The putative role of lutein and zeaxanthin as protective agents against age-related macular degeneration: promise of molecular genetics for guiding mechanistic and translational research in the field. Am J Clin Nutr. 2012;96:1223S-33S.

Además, como indica el **Dr. Estruch**³, “el consumo regular de pistachos reduce la presión arterial (al facilitar la síntesis de óxido nítrico, un potente vasodilatador); facilita la función endotelial y reduce la rigidez arterial (nuevos factores de riesgo vascular); mejora el perfil lipídico (al reducir el colesterol total y sobre todo el colesterol perjudicial – LDL-colesterol); reduce la incidencia de diabetes (al tratarse de un alimento con bajo índice glucémico); y, también promueve el crecimiento de las bacterias saludables de la flora intestinal (gracias a su alto contenido en fibra que al fermentar se convierte en ácidos grasos de cadena corta, como el butirato). Todos estos mecanismos explican que las personas que consumen con frecuencia estos frutos secos presenten una reducción de casi un 20% en la mortalidad total y una reducción cercana al 30% en el riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares mayores, como infarto de miocardio, accidente vascular cerebral o muerte de causa cardiovascular.”

Sí, a comer entre horas

El **Dr. Ramón Estruch** también destaca un estudio⁴ llevado a cabo con 1.000 empleados americanos, en el que se observa que el consumo de 42 g de pistachos a media mañana, momento conocido como *Crunch Time*, mejora la función cognitiva, la capacidad de aprendizaje la memoria y el recuerdo, lo que conlleva una mayor concentración en el trabajo.

En este sentido, **Estruch** sostiene que “es interesante comprobar los efectos beneficiosos de tomar un tente-en-pie a media mañana y/o media tarde. Los nutricionistas clásicos recomiendan tomar cinco comidas al día, incluidos un almuerzo a media mañana y una merienda a media tarde. Según indican, ello permite llegar a la comida o la cena sin tanta ansia.”

El experto también señala que, “se han observado efectos protectores sobre la mortalidad en general y sobre la enfermedad cardiovascular con el consumo de una ración de frutos secos (28 g) que equivale a 49 pistachos entre 1 y 7 días a la semana se consigue una reducción de 40% del riesgo de sufrir esta enfermedad. No obstante, la mayoría de estudios en los que se han demostrado los efectos de los pistachos sobre el perfil lipídico, hipertensión y diabetes por ejemplo se han utilizado hasta 3 y 4 veces esta dosis (entre 70 y 100 g al día). A efectos prácticos, nuestra recomendación sería consumir un “puñado” de pistachos cada día, idealmente a media mañana y/o media tarde.”

La nueva pirámide de la Dieta Mediterránea

La Fundación Dieta Mediterránea ha decidido adaptar la pirámide alimentaria tradicional a los nuevos estilos de vida. El nuevo esquema incorpora elementos cualitativos y cuantitativos en la selección de alimentos. La nueva pirámide sigue la pauta anterior y sitúa en la base, los alimentos que deben sustentar la dieta, como los pistachos; a la vez, que relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que deben consumirse con moderación. Además, añade indicaciones de orden cultural y social, íntimamente ligados al estilo de vida mediterráneo desde un concepto de la dieta entendida en un sentido amplio. También refleja la composición y número de raciones de las comidas principales.

Las claves de la Dieta Mediterránea

Según el **Dr. Estruch**⁵, “actualmente, la DM es considerada como una de las dietas más saludables tanto por organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), como por la mayoría de sociedades científicas de todo el mundo. Este patrón de alimentación se basa en un elevado consumo de aceite de oliva (mejor virgen extra), fruta, verdura, legumbres, pescado, cereales (mejor integrales) y frutos secos como pistachos, almendras, avellanas y nueces; en la ingesta moderada de pollo, aves, huevos y productos lácteos; en un bajo consumo de carne roja; y, en un consumo moderado de vino, siempre en las comidas.

Asimismo, el experto señala que “estudios recientes² han demostrado con el mayor nivel de evidencia científica que el seguimiento del patrón de la DM alarga la vida y reduce la incidencia de las principales enfermedades crónicas como las cardiovasculares o la diabetes, las enfermedades neurodegenerativas, así como numerosos tipos de cáncer.”

El origen de la Dieta Mediterránea

En el año 1955, el investigador estadounidense **Ancel Keys** presentó un estudio ante la Organización Mundial de la Salud en el que relacionaba el tipo de dieta de siete países (Estados Unidos, Grecia, Holanda, Italia, Japón, Finlandia y Yugoslavia) y la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

³ Estruch R et al. [Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts](#). N Engl J Med. 2018; 378:e34

⁴ Berk L. et al. [Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density for Delta Frequency \(1-3Hz\) and Gamma Frequency \(31-40 Hz\) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory—All Beneficial for Brain Health](#). The FASEBJ.2017; 31: Supplement 636.24.

El estudio de Keys, titulado “Coronary heart disease in seven countries”, fue el primero en comprobar que los países que consumían una mayor cantidad de grasas saturadas presentaban un riesgo mayor a padecer este tipo de enfermedades; mientras que la dieta típica de los países del mediterráneo (Italia y Grecia) ofrecía un efecto protector. A partir de este estudio, **Ancel Keys** acuñó el término de *Dieta Mediterránea* presente en los posteriores libros de divulgación científica que publicó junto a su mujer, **Margaret Keys**.

Descárgate el comunicado, dossier de prensa e imágenes en alta resolución aquí <https://bit.ly/2Sfg1kA>

Acerca del Dr. Ramon Estruch

Es Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clinic (Barcelona) desde el 2002. Es también Profesor Asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona desde 1996, Miembro de Consejo Director del CIBER de Obesidad y Nutrición del Instituto de Salud Carlos III desde el 2006 y miembro del Advisory Board of the ERAB (European Foundation for Alcohol Research) de la Unión Europea desde el 2010. Es el coordinador de la Red de “Nutrición y Enfermedad cardiovascular” desde el año 2003 y el director del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) que engloba a 18 grupos de investigación de 9 comunidades autónomas.

Estruch ha publicado más de 330 trabajos de revistas de alto impacto, incluidos The New England Journal of Medicine, JAMA, Annals of Internal Medicine, Archives of Internal Medicine y American Journal of Nutrition. Los resultados del estudio sobre los Efectos de la Dieta Mediterránea en la Prevención de la Enfermedad Cardiovascular publicado en la Revista The New England Journal of Medicine en Abril del 2013 fue el artículo científico más leído en el mundo durante en el año 2013.

Acerca de la Fundación Dieta Mediterránea

La Fundación Dieta Mediterránea fue creada en 1996 por la Asociación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea para realzar el valor fundamental que representa la Dieta Mediterránea y sus productos para la alimentación española y su industria. Fomenta los valores de la Dieta Mediterránea, sus productos, el estilo de vida saludable que representa, que es a la vez socialmente viable y respetuoso con el medio ambiente. Fomenta la colaboración con otras instituciones, centros de investigación, universidades, empresas, productores y entidades, tanto de ámbito nacional como internacional.

Así lo reconoció y celebró la UNESCO inscribiendo la Dieta Mediterránea como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La alimentación saludable que nos proporciona la Dieta Mediterránea es perfectamente compatible con el placer de degustar sabrosos platos.

Sobre los pistachos americanos

Los pistachos son un nutriente rico en antioxidantes, vitaminas, proteína y fibra. Un puñado de diario equivale a 49 pistachos, más rico y saludable que cualquiera otro fruto seco. Están libres de colesterol y solamente contienen 1,5 gramos de grasas saturadas y 12,5 gramos de grasa saludables, provenientes de las grasas monosaturadas y la polinostauradas. Además, contienen una significativa cantidad de potasio, 300mg, y 6gr de fibra.

Sobre American Pistachio Growers

American Pistachio Growers (APG) es una asociación sin ánimo de lucro que representa a más de 625 productores miembros de California, Arizona y Nuevo México. APG está presidida por una junta directiva de 18 miembros, que son productores, y está financiada en su totalidad por los mismos agricultores e inversores independientes, con el objetivo común de incrementar mundialmente la notoriedad de los nutritivos pistachos que se cultivan en América. Los Estados Unidos han sido número 1 en la producción mundial de pistachos desde 2008. Más información en AmericanPistachios.es

Servicio de prensa de American Pistachio Growers

American Pistachio Growers

Judy Hirigoyen (Director, Global Marketing)

JHirigoyen@AmericanPistachios.org

T.: (001) 559 475 0435/ (001) 916 580 5146

Shixing Consultants

Gemma de Ramon: gderamon@shixing.net

Bel Canalda: bcanalda@shixing.net

Jordi Marqués: jmarques@shixing.net

Freixa, 28-30 · 08021 Barcelona / T.: 934 140 555