

# Il Pistacchio, l'amico del buonumore che fa bene al cuore

scritto da Alice Lombardi | 30/10/2017



**Combatte lo stress, è ricco di sali minerali e vitamine, innalza il livello di colesterolo “buono”, abbatte il rischio di malattie cardiovascolari e riduce il diabete. Sono solo alcuni dei benefici apportati dal buonissimo seme verde.**

Nelle stagioni più fredde la **frutta secca** approda spesso sulle nostre tavole, arrivando ad un picco massimo con i cesti di Natale. Tra tutte le tipologie, probabilmente i pistacchi sono i più apprezzati anche in Italia, nonostante si debba al Medio Oriente l'inizio della coltivazione del prezioso frutto ed il conseguente inserimento in molte ricette.

Impossibile da dimenticare comunque, è anche la pregiata varietà del [Pistacchio di Bronte](#), in provincia di Catania, diventata celebre in tutto il mondo.

## Pistacchi, proprietà per la salute

Le ricette [dolci con pistacchi](#) oppure salate sono innumerevoli, almeno quante le sue proprietà benefiche ed i valori nutrizionali. Per prima cosa, il pistacchio risulta essere **amico del buonumore** e capace di combattere lo stress oltre ad essere **ricco di sali minerali** quali potassio, magnesio, fosforo, calcio, ferro e rame, ma anche di vitamine A, B, C ed E.

Inoltre - grazie al potere d'**innalzamento del livello di colesterolo "buono"** e di riduzione di quello cattivo - **abbatte il rischio di malattie cardiovascolari**, è un grande nemico dell'ipertensione e del diabete di tipo 2, grazie agli alti livelli di fosforo contenuto, che tengono sotto controllo il livello di zuccheri.

Gli studi indicano anche i pistacchi quali grandi **alleati contro l'anemia**, grazie al contenuto di rame, il minerale che favorisce l'assorbimento del ferro, per **prevenire l'insorgenza di malattie oculari** grazie al potere antiossidante e valido aiuto anche per la salute di pelle e capelli.

### Dosi raccomandate

L'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) consiglia **30 grammi di pistacchi al giorno** da consumare a metà mattina oppure nel pomeriggio.

**PISTACCHI: PRODUZIONE E VENDITA**  
**Elenco aziende**  
**Contattaci se vuoi essere presente qui!**