Pistacchio Mon Amour

The POWER of PISTACHIOS™

Qualità americana. Direttamente dalla California.

L'AMORE È ATTRAZIONE, FA BATTERE IL CUORE, STIMOLA I SENSI, MIGLIORA LA SALUTE E CI FA STARE MEGLIO!

...E I PISTACCHI?

HANNO TANTE PROPRIETÀ CHE FANNO BENE ALL'AMORE:

AIUTANO A MANTENERCI IN FORMA

CONTRIBUISCONO A PROTEGGERE LA SALUTE DEL CUORE

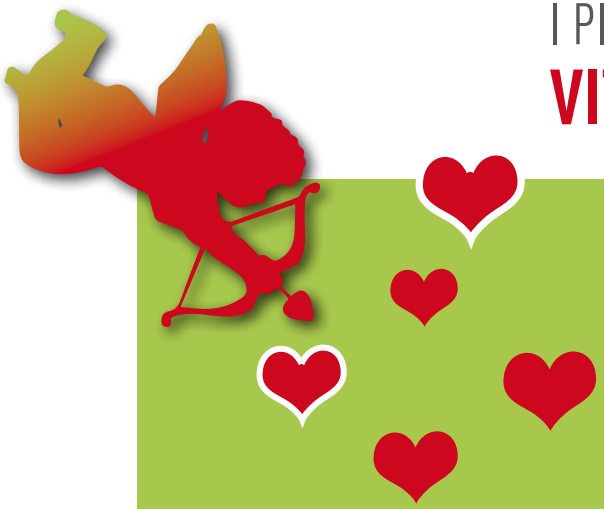
FAVORISCONO UNA VITA SESSUALE SODDISFACENTE

HANNO UN SAPORE COSÌ PARTICOLARE DA ESSERE UN INGREDIENTE PERFETTO PER TANTE RICETTE

LO SAPEVI CHE...

Si dice che nell'antica Persia coloro che si amavano avessero l'abitudine d'incontrarsi sotto gli alberi di pistacchio e di ascoltare il crepitio dei frutti che si schiudevano alla luce della luna.

Segno che sarebbero stati felici!



I PISTACCHI FAVORISCONO UNA

VITA SESSUALE SODDISFACENTE

**L'AMORE MIGLIORA LA SALUTE,
AUMENTA L'AUTOSTIMA, CI FA STARE MEGLIO!**

PERCHÉ SI POSSA GODERE DI TUTTI QUESTI BENEFICI,
È IMPORTANTE CHE ANCHE LA VITA SESSUALE SIA SODDISFACENTE.
I PISTACCHI POSSONO ESSERE D'AIUTO.

Un recente studio scientifico pubblicato sull'*International Journal of Impotence Research* dimostra che **i pistacchi possono avere effetti positivi sul trattamento della disfunzione erettile**[1]. Lo studio ha coinvolto un totale di 17 uomini, di età compresa tra i 38 e i 59 anni, sofferenti di Disfunzione Erettile, con l'obiettivo di esaminare gli effetti del consumo di pistacchi su questa patologia.
Per 3 settimane ai pazienti sono stati somministrati ogni giorno 100g di pistacchi: una quantità corrispondente al 20% dell'apporto calorico giornaliero, circa 570 kcal. **Dall'analisi dei risultati è emerso che, dopo la dieta, il problema della disfunzione erettile si era sensibilmente ridotto in tutti i soggetti, erano migliorati i parametri di funzionalità vascolare e in più si sono evidenziati netti miglioramenti rispetto alla colesterolemia.**

Secondo gli autori, l'efficacia del consumo di pistacchi nel contrastare la disfunzione erettile potrebbe collegarsi a diversi fattori fra cui la **presenza abbondante di sostanze antiossidanti** che favoriscono l'elasticità dei vasi sanguigni e proteggono dalla formazione di placche aterosclerotiche e il **contenuto elevato di arginina**, un aminoacido che aiuta a preservare la flessibilità delle arterie e a migliorare il flusso sanguigno.

[1]Aldemir M, Okulu E, NeÐelioÐlu S, Erel O, Kayıgil O, 2011. Pistachio diet improves erectile function parameters and serum lipid profiles in patients with erectile dysfunction. *Int J Impot Res.* 23(1):32-8.

LE RISPOSTE DELL'ESPERTO

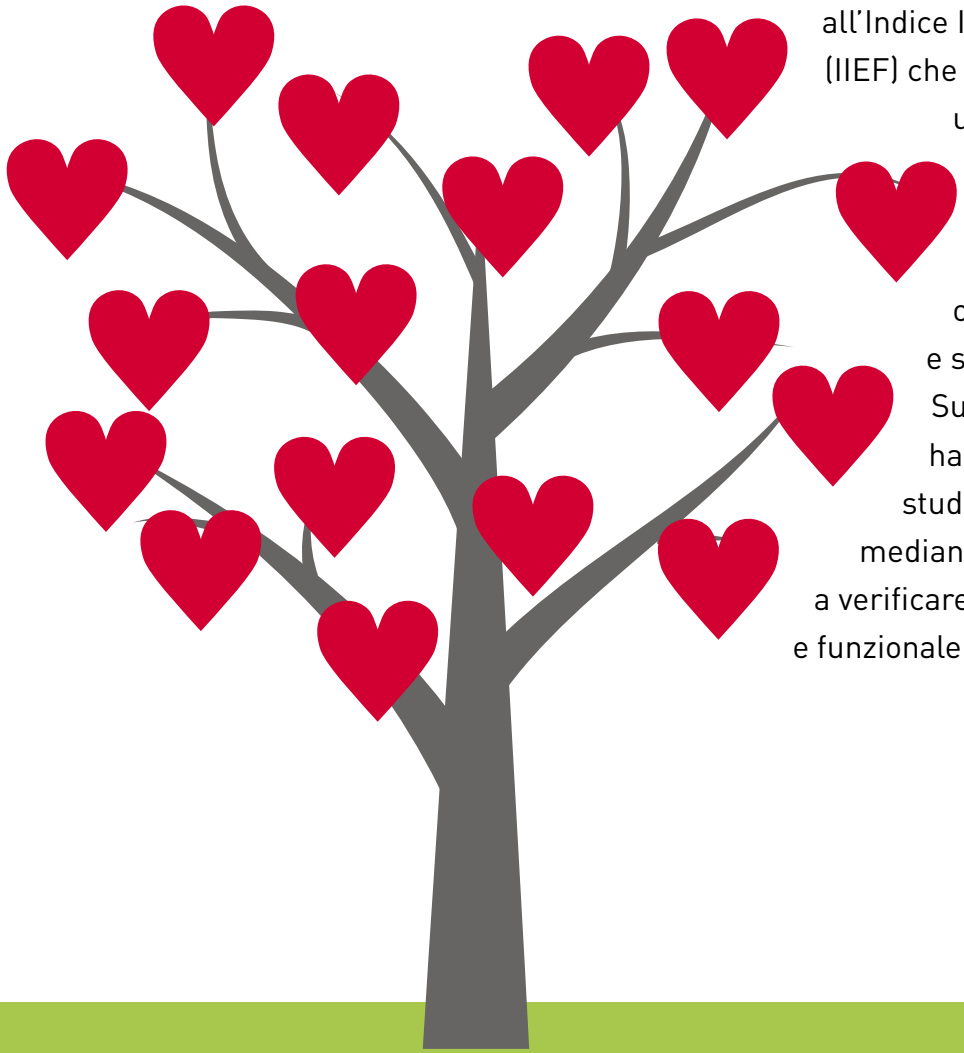
Giorgio Donegani,
esperto in nutrizione ed educazione alimentare, Presidente di Food Education Italy

Che cos'è la disfunzione erettile?

La disfunzione erettile consiste nell'incapacità persistente a raggiungere e mantenere un'erezione idonea all'atto sessuale. Un disturbo molto comune che secondo dati emersi dall'ultimo Congresso Nazionale della Società di Urologia (SIU) colpisce 3 milioni di Italiani, di cui il 15% ha meno di 40 anni.
Si può manifestare costantemente, ogni volta che si ha un rapporto sessuale, oppure con una frequenza minore, ma comunque decisamente significativa.
Un problema che tende a creare ansia da prestazione in chi ne soffre, innescando un circolo vizioso perché la stessa ansia contribuisce poi ad aggravare la difficoltà erettiva, aumentando il disagio e la frustrazione.

Quali sono le cause?

La Disfunzione Erettile ha come causa una serie di motivi concomitanti: fattori psicologici come condizioni di stress, ansia, depressione, rapporti difficoltosi o non soddisfacenti con il proprio partner; abuso di alcol, fumo o farmaci; disturbi organici come il diabete, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, malattie vascolari periferiche, l'aterosclerosi, danni spinali o cerebrali, problemi cardiaci ma anche stanchezza, sovrappeso e scarsa attività fisica.



Come si fa la diagnosi?

La diagnosi della disfunzione erettile si basa su indagini di diverso tipo. Molto utile è il ricorso all'Indice Internazionale della Funzione Erettile (IIEF) che si basa sulla somministrazione di un questionario di 15 domande che riguardano i cinque domini della sessualità: desiderio sessuale, funzione erettile, funzione orgasmica, soddisfazione del rapporto e soddisfazione generale.

Sul piano delle indagini strumentali ha invece particolare importanza lo studio del sistema vascolare del pene mediante ecocolordoppler che aiuta a verificare la condizione anatomica e funzionale degli apparati coinvolti nell'erezione.

I PISTACCHI CONTRIBUISCONO A PROTEGGERE

LA SALUTE DEL CUORE

IL CUORE È IL SIMBOLO UNIVERSALE DELL'AMORE, L'ORGANO FONDAMENTALE DEL NOSTRO ORGANISMO CHE BATTE PER DARCI LA VITA E BATTE ANCORA PIÙ FORTE QUANDO CI SI INNAMORA.

UN ORGANO MOLTO DELICATO CHE VA PROTETTO ATTRAVERSO UNO STILE DI VITA ADEGUATO CHE COMPRENDE UN PO' DI MOVIMENTO E UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA ED EQUILIBRATA.

DIVERSI STUDI SCIENTIFICI DIMOSTRANO CHE
IL CONSUMO DI FRUTTA SECCA, COMPRESI I PISTACCHI, PUÒ AIUTARE A MANTENERE IL CUORE IN SALUTE[1], CONTRIBUENDO ALLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

1 Ryan E, Galvin K, O'Connor TP, Maguire AR, O'Brien NM. 2006. Fatty acid profile, tocopherol, squalene and phytosterol content of brazil, pecan, pine, pistachio and cashew nuts. *Int J Food Sci Nutr.* May-Jun;57(3-4):219-28

L'ESPERTO DICE CHE I PISTACCHI...

- **Sono una fonte eccezionale di fitosteroli.**
  Tra i vari tipi di frutta a guscio e semi, i pistacchi sono i più ricchi di fitosteroli, le sostanze in grado di ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo assunto con gli alimenti.

- **Contengono grassi salutari per il cuore.**
  Sebbene il pistacchio sia ricco di grassi (13g a porzione), quasi il 90% di questi sono di tipo insaturo: il 55% è composto da monoinsaturi, in gran parte acido oleico e il 32% da polinsaturi, principalmente acido linoleico.
  Questi tipi di grassi riducono la colesterolemia e il rischio di malattie cardiache quando sostituiscono quelli saturi presenti nella dieta.

- **Contengono grandi quantità di luteina, beta-carotene e gamma-tocoferolo.**
  Tre importanti sostanze antiossidanti che agiscono positivamente anche come fattori cardioprotettivi, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche

- **Forniscono molta arginina**, un aminoacido che aiuta a prevenire l'indurimento delle arterie contribuendo a mantenerle resistenti ed elastiche.

- **Contengono un'ampia e variegata gamma di antiossidanti**, sostanze che possono contribuire a contrastare il processo di invecchiamento cellulare ad opera dei radicali liberi. 100g di pistacchi hanno un potere antiossidante maggiore di mirtilli, more, dell'aglio e del succo di melograno.

Grazie a tutte queste proprietà i pistacchi possono essere considerati parte integrante di una dieta protettiva per il cuore.
Studi scientifici dimostrano infatti che consumare quantità controllate di pistacchi può aiutare a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e i trigliceridi nel sangue, a migliorare i parametri legati a stati infiammatori e a mantenere i vasi sanguigni in salute[2].

Per queste caratteristiche **i pistacchi americani hanno ottenuto di recente il simbolo "Heart-Check" dell'American Heart Association** che aiuta i consumatori a identificare gli alimenti che fanno bene al cuore.

2 Sari I, Baltaci Y, Bagci C, Davutoglu V, Erel O, Celik H, Ozer O, Aksoy N, Aksoy M. 2010. Effect of pistachio diet on lipid parameters, endothelial function, inflammation, and oxidative status: A prospective study. *Nutrition.* Apr;26(4):399-404

I PISTACCHI AIUTANO A

MANTENERSI IN FORMA

L'AMORE È ATTRAZIONE! UN GIOCO DI SGUARDI, IL PIACERSI A VICENDA, UN MIX DI CHIMICA, FASCINO E SEDUZIONE, CHE VA MANTENUTO E PRESERVATO NEL TEMPO ...

PER TENERLO VIVO, BISOGNA MANTENERSI IN FORMA, CON UN OCCHIO ALLA LINEA E L'ALTRO ALLA CURA DI QUEI DETTAGLI CHE AIUTANO A NON CADERE NELLA ROUTINE.

BUONI, SANI E SFIZIOSI, **I PISTACCHI SONO UN VERO E PROPRIO ALLEATO PER LA LINEA.** GRAZIE ALLE LORO PROPRIETÀ NUTRIZIONALI **AIUTANO A COMBATTERE LE FAMOSE "MANIGLIE DELL'AMORE"** E A TENERE SOTTO CONTROLLO IL PESO SENZA RINUNCIARE AL GUSTO E AL PIACERE DI UNO SNACK GUSTOSO E SFIZIOSO.

L'ESPERTO DICE CHE...

Una porzione di circa 30g, corrispondente a circa 49 pistacchi, contiene solo 160 Kcal e tanti nutrienti che fanno bene alla salute:

- 3g di fibre
- 6g di proteine
- Grassi buoni: 7g di grassi monoinsaturi e 4g di grassi polinsaturi, quelli che fanno bene al cuore
- Meno di 2g di grassi saturi
- Fitosteroli, che possono aiutare a ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo assunto con altri alimenti
- Tanto potassio quanto quello contenuto in mezza banana
- Vitamina B6
- Rame
- Tiamina
- Luteina
- Fosforo
- Magnesio

E in più... i pistacchi non contengono né colesterolo né grassi trans.

I pistacchi potrebbero avere anche meno calorie di quanto normalmente si creda. **Ricerche scientifiche suggeriscono infatti che il grasso contenuto nei pistacchi non viene del tutto assorbito e questo fa sì che l'energia metabolizzabile sia minore[1].**

Altri studi scientifici dimostrano che **consumare pistacchi con il guscio può aiutare a controllare la quantità ingerita.** L'atto di sgusciare il pistacchio ne rallenta infatti l'ingestione, aiuta a controllare il consumo e consente di avvertire prima il senso di sazietà.[2] [3]

1 Baer DJ, Gebauer SK, Novotny JA. 2011. Measured energy value of pistachios in the human diet. *Br J Nutr.* Jun 28:1-6.

2 Honselman CS, Painter JE, Kennedy-Hagan KJ, Halvorson A, Rhodes K, Brooks TL, Skwir K. 2011. In-shell pistachio nuts reduce caloric intake compared to shelled nuts. *Appetite.* Oct;57(2):414-7

3 Kennedy-Hagan K., Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K, 2011. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. *Appetite.* Oct;57(2):418-20.

American Pistachio Growers

www.AmericanPistachios.it

Per maggiori Informazioni:

Noesis Comunicazione
Antonella Nasini, Sara Smedile
americanpistachios@noesis.net
Tel: 02 8310511

The POWER of PISTACHIOS™

Qualità americana. Direttamente dalla California.