

# Por qué los pistachos pueden ayudar a reducir el colesterol malo

18/05/2024



Al contrario de lo que se pudiera pensar, los pistachos, consumidos esto sí, con moderación, aportan beneficios para la salud, entre ellos, pueden ayudar a reducir el colesterol.

Esto debido a que este fruto seco contiene esteroides vegetales que ayudan a absorber el mal colesterol.

Otros ensayos clínicos sugieren que el consumo de fitoesteroides presentes en los pistachos contribuye al buen funcionamiento de la próstata.

Entre los frutos secos, los pistachos tienen el mayor contenido de beta sitosterol, un tipo de esteroide vegetal que promueve la producción del buen colesterol, el HDL.

El beta-sitosterol es una molécula que se encuentra en muchas plantas. Se encuentra en las nueces, las semillas de calabaza, ajonjolí y cereales como el arroz y el trigo. Su estructura, similar a la del colesterol, contribuye a mantener la cohesión de las membranas celulares vegetales.

Así también, los pistachos, al igual que las nueces o el aguacate, son ricos en grasas mono y poliinsaturadas. Estas

grasas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre y al buen funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos.

Jordi Marqués trabaja para American Pistachio Growers, asociación que agrupa más de 850 agricultores y procesadores de este fruto seco:

**Fuente:** [Radio Francia Internacional](#)