

Pressione alta e succo di barbabietola rossa



Come abbassare la pressione alta?



Bevendo ogni giorno mezzo litro di succo di barbabietola rossa. Secondo alcuni ricercatori della Barts and the London School of Medicine e della Peninsula Medical School, il succo di barbabietola rossa è indicato per le persone che soffrono di ipertensione in quanto contribuisce ad abbassare la pressione. Dopo aver bevuto il drink gli ipertesi possono constatare gli effetti benefici già dopo un'ora. L'elemento chiave dell'abbassamento della pressione sembrerebbe



essere il nitrato, sostanza contenuta anche in altre verdure a foglia verde come ad esempio la lattuga e gli spinaci.

I dettagli dello studio sono stati pubblicati sul Journal Hypertension (Febbraio 2008).

Durante alcuni studi condotti su un gruppo di pazienti, i ricercatori hanno notato un'interazione interessante tra il succo di barbabietola e la pressione arteriosa. Sui volontari che avevano bevuto il succo di barbabietola si rilevava una riduzione della pressione nel giro di un'ora, ma non solo, un altro aspetto interessante riguardava la durata di questo effetto che perdurava in modo rilevante anche per le 3-4 ore successive e se pur man mano attenuato era riscontrabile nell'intero arco delle 24 ore.

I ricercatori spiegano che l'effetto benefico della barbabietola sulla pressione è legato ad una reazione chimica che avviene nella nostra bocca nel momento in cui i nitrati, contenuti nel succo, vengono convertiti dai batteri che sono sulla lingua in nitriti, una volta ingeriti i nitriti arrivano nello stomaco dove subiscono un'ulteriore trasformazione (ossido nitrico).

Amrita Ahluwalia, coordinatrice della ricerca, spiega che la loro ricerca, sebbene sia stata condotta su dei pazienti che non soffrivano di pressione alta (ipertensione), ha mostrato che bere succo di barbabietola o mangiare verdure ricche di nitrati è il modo più semplice per mantenere sano il proprio sistema cardiovascolare. Anche se per i ricercatori non ci sono dubbi sull'esito positivo, il passo successivo sarà quello di confermare questi risultati anche sui pazienti ipertesi.

Nel gruppo monitorato dagli studiosi, infatti, al succo di barbabietola non solo bastava un'ora per ridurre la pressione, ma l'effetto proseguiva e in modo più pronunciato nelle 3-4 ore successive, ed era riscontrabile nell'intero arco di 24 ore. Un risultato significativo, soprattutto alla luce del fatto che l'ipertensione è responsabile di circa il 50% dei problemi cardiaci e del 75% degli ictus, stimano i camici bianchi.

"La nostra ricerca - sottolinea Amrita Ahluwalia, tra i componenti del team britannico - suggerisce che bere succo di barbabietola o consumare altre verdure ricche di nitrato, potrebbe costituire un modo semplice per mantenere un sano sistema cardiovascolare, nonché un nuovo approccio nella battaglia contro l'aumento di pressione sanguigna".

L'ipertensione interessa attualmente il 25% della popolazione mondiale, ma continua a crescere vertiginosamente con un'incidenza stimata al 29% nel 2025. Graham McGregor, della British Hypertension Society, ha definito la ricerca "interessante". Lo studio "dimostra che il succo di barbabietole abbassa la pressione sanguigna nei volontari sani - sottolinea - Quello di cui abbiamo bisogno ora è fare ricerche per vedere se ha lo stesso effetto benefico sugli ipertesi". McGregor ha inoltre ricordato come un crescente corpus di lavori ha mostrato, negli ultimi tempi, che una dieta ricca di frutta e verdura ha un impatto positivo sull'ipertensione.

