

Il succo di barbabietola abbassa la pressione sanguigna

I nitrati presenti nelle verdure possono proteggere i vasi sanguigni

Di [Elisabeth Bergman](#)

✓ Revisionato dal punto di vista medico da [Louise Chang, MD](#) l'8 febbraio 2008

DAGLI ARCHIVI WEBMD 

8 febbraio 2008 - Bere due tazze di succo di barbabietola al giorno può ridurre [la pressione sanguigna](#), mostra uno studio.

I ricercatori britannici che hanno condotto lo studio affermano che i risultati aggiungono ancora più peso all'importanza di seguire una dieta ricca di [frutta e verdura](#).

Questo perché le barbabietole (conosciute come barbabietola rossa in Gran Bretagna) sono cariche di nitrato nutriente. Spinaci, lattuga e altre verdure a foglia verde hanno anche alti livelli di nitrati.

Studi precedenti hanno dimostrato che una dieta ricca di [frutta e verdura](#) abbassa la pressione sanguigna. [Gli antiossidanti](#) spesso ottengono il merito, ma diversi studi recenti hanno suggerito che i nitrati possono svolgere un ruolo molto più importante. Il modo in cui i nitrati agiscono per abbassare la pressione sanguigna è stato più misterioso.

Come i nitrati possono abbassare la pressione sanguigna

Nello studio, 14 volontari sani hanno bevuto 500 millilitri (2 tazze) di succo di barbabietola o acqua Planet Organic in 30 minuti. I ricercatori hanno controllato la pressione sanguigna dei partecipanti ogni 15 minuti un'ora prima che bevessero il succo e ogni 15 minuti tre ore dopo aver bevuto il succo di barbabietola. Hanno anche controllato ogni ora fino a sei ore e poi a 24 ore dopo aver bevuto il succo di barbabietola.

Compared with the water drinkers, **blood** pressure dropped one hour after the volunteers drank the beet juice. It reached its lowest point 2.5 to 3 hours after ingestion and continued to have an effect for up to 24 hours.

Here's how it works: Nitrate in the beet juice is converted by bacteria living on the **tongue** into the chemical nitrite. Once it enters the **stomach**, it becomes nitric oxide or re-enters the **blood** stream as nitrite. The researchers found that blood pressure was at its lowest when the nitrite levels in the blood were at their highest.

The nitrites, the researchers write, work by protecting against endothelial dysfunction, which means that blood vessels have trouble expanding or contracting to handle changes in blood flow. They also have anti-platelet properties.

"Our research suggests that drinking beetroot juice, or consuming other nitrate-rich vegetables, might be a simple way to maintain a healthy cardiovascular system, and might also be an additional approach that one could take in the modern-day battle against rising blood pressure," says Amrita Ahluwalia, PhD, one of the study's researchers. Ahluwalia is a professor at the William Harvey Research Institute at Barts and The London School of Medicine.

The study is published in the Feb. 4 online edition of the journal *Hypertension*.

 **Show Sources**

SOURCES:

Webb. A. *Hypertension*, Feb. 4, 2008, early online edition.

News release, Queen Mary, University of London.

WebMD Medical News: "[Nitrates Lower Blood Pressure](#)."

WebMD Medical News: "[Leafy Greens May Cut Heart Attack Harm](#)."