

[Home](#) > [I nostri dipartimenti](#) > [College of Life and Environmental Sciences](#) > [Sport and Health Sciences](#) > [Ultime notizie](#) > [Notizie dalla ricerca](#) > Il succo di barbabietola aumenta la resistenza, un nuovo studio mostra Scienze dello sport e della salute

Il succo di barbabietola aumenta la resistenza, secondo un nuovo studio

Bere succo di barbabietola aumenta la tua resistenza e potrebbe aiutarti ad allenarti fino al 16% in più.

Uno studio condotto dall'Università di Exeter mostra per la prima volta come il nitrato contenuto nel succo di barbabietola porti a una riduzione dell'assorbimento di ossigeno, rendendo l'esercizio meno faticoso.

Lo studio rivela che bere succo di barbabietola riduce l'assorbimento di ossigeno in una misura che non può essere raggiunta con nessun altro mezzo noto, compreso l'allenamento.

Il team di ricerca ritiene che i risultati potrebbero essere di grande interesse per gli atleti di resistenza. Potrebbero anche essere rilevanti per le persone anziane o con malattie cardiovascolari, respiratorie o metaboliche.

Il team di ricerca ha condotto lo studio con otto uomini di età compresa tra i 19 e i 38 anni. Gli sono stati somministrati 500 ml al giorno di succo di barbabietola biologica per sei giorni consecutivi prima di completare una serie di test, che prevedevano il ciclismo su una cyclette. In un'altra occasione è stato somministrato loro un placebo di cordiale al ribes nero per sei giorni consecutivi prima di completare gli stessi test ciclistici.

Dopo aver bevuto succo di barbabietola, il gruppo è stato in grado di pedalare per una media di 11,25 minuti, ovvero 92 secondi in più rispetto a quando gli è stato somministrato il placebo. Ciò si tradurrebbe in una riduzione di circa il 2% del tempo impiegato per coprire una determinata distanza. Il gruppo che aveva consumato il succo di barbabietola aveva anche una pressione sanguigna a riposo più bassa.

I ricercatori non sono ancora sicuri del meccanismo esatto che fa sì che il nitrato nel succo di barbabietola aumenti la resistenza. Tuttavia, sospettano che potrebbe essere il risultato della trasformazione del nitrato in ossido nitrico nel corpo, riducendo il costo dell'ossigeno dell'esercizio.

La ricerca è stata condotta dall'Università di Exeter e dalla [Peninsula Medical School](#) e pubblicata sul *Journal of Applied Physiology*. Il team di ricerca spera ora di condurre ulteriori studi per cercare di comprendere più in dettaglio gli effetti degli alimenti ricchi di nitrati sulla fisiologia dell'esercizio.

L'autore corrispondente dello studio, il professor Andy Jones della [School of Sport and Health Sciences](#) dell'Università di Exeter, ha dichiarato: "Il nostro studio è il primo a dimostrare che il cibo ricco di nitrati può aumentare la resistenza all'esercizio. Siamo rimasti sbalorditi dagli effetti del succo di barbabietola sull'assorbimento di ossigeno perché questi effetti non possono essere raggiunti con nessun altro mezzo noto, compreso l'allenamento. Sono sicuro che gli atleti professionisti e dilettanti saranno interessati ai risultati di questa ricerca. Sono anche desideroso di esplorare la rilevanza dei risultati per quelle persone che soffrono di scarsa forma fisica e potrebbero essere in grado di utilizzare integratori alimentari per aiutarli a svolgere la loro vita quotidiana".

Questo studio segue una ricerca di Barts, della London School of Medicine e della Peninsula Medical School (pubblicata nel febbraio 2008 sulla rivista *Hypertension* dell'American Heart Association), che ha scoperto che il succo di barbabietola riduce la pressione sanguigna.

Data: 6 agosto 2009

Like 157

Tweet

[Leggi di più Notizie di Ateneo](#)



Bere succo di barbabietola aumenta la tua resistenza e potrebbe aiutarti ad allenarti fino al 16% in più.