

# Succo di barbabietola: berne un bicchiere al giorno abbassa la pressione

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11805>

---

## **Succo di barbabietola: berne un bicchiere al giorno abbassa la pressione**

### **Salute e Benessere**

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 6/1/2024 9:30:00



**Succo di barbabietola: berne un bicchiere al giorno abbassa la pressione. La alte concentrazioni di nitrati inorganici contenute nel tubero hanno un impatto positivo sui vasi sanguigni, migliorando la capacità di dilatarsi e riducendone la rigidità. Il consumo quotidiano abbassa di 4-8 mmHg la pressione.**

Iperensione

**Succo di barbabietola:** berne un bicchiere al giorno abbassa la pressione  
La alte concentrazioni di nitrati inorganici contenute nel tubero hanno un impatto positivo sui vasi sanguigni, migliorando la capacità di dilatarsi e riducendone la rigidità. Il consumo quotidiano abbassa di 4-8 mmHg la pressione  
La alte concentrazioni di nitrati inorganici contenute nel tubero hanno un impatto positivo sui vasi sanguigni, migliorando la capacità di dilatarsi e riducendone la rigidità. Il consumo quotidiano abbassa di 4-8 mmHg la pressione

Il merito è tutto dei nitrati inorganici, composti chimici che abbondano in barbabietole e altri vegetali a foglia come spinaci e verze: consumarne in grandi quantità ogni giorno può aiutare, nel tempo, a tenere sotto controllo la pressione arteriosa.

Da anni si ipotizzano le proprietà anti-ipertensive del succo di barbabietola, uno studio inglese finanziato dalla British Heart Foundation ora ne conferma i benefici e fornisce anche le dosi: berne un bicchiere da 250 ml al giorno riduce la pressione di 4-8 mmHg. Un decremento che, quando l'ipertensione è contenuta, può riportare chi ne soffre a valori normali. I ricercatori della Queen Mary University di Londra hanno coinvolto 64 pazienti con ipertensione tra i 18 e gli 85 anni, sottoposizione la metà alla terapia "veggi" dopo quattro settimane, nei soggetti che avevano assunto quotidianamente succo di barbabietola è stato osservato un miglioramento del 20 per cento nella capacità di dilatazione dei vasi sanguigni e una riduzione del 10 per cento della rigidità delle arterie. Un effetto, quello dei nitrati inorganici nel bicchiere, paragonabile a quello dei farmaci anti-ipertensivi, sottolinea il team britannico, e transitorio: dopo due settimane dal termine della terapia naturale i valori di pressione arteriosa nei pazienti si sono nuovamente impennati.

Quella pubblicata sulla rivista Hypertension è una strategia per la tavola semplice, adattabile da chiunque e che va incontro alle esigenze anche di chi è maldisposto verso le terapie farmacologiche, commenta Amrita Ahluwalia che firma la ricerca. «Sappiamo che molte persone non amano l'idea di assumere farmaci per tutta la vita, soprattutto quando si sentono bene, e per

questo motivo l'aderenza alla terapia può essere un punto critico». Per chi volesse aggiungere un po' di nitrati inorganici ai piatti, i nutrizionisti ricordano di non bollire le verdure perché queste molecole sono solubili in acqua: meglio arrostirle o cuocerle al vapore o, ancora meglio, consumarle crude o in frullati o centrifugati.

Â