

# Cocktail di barbabietola per combattere l'ipertensione

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso

---



LONDRA, 17 APRILE 2013 - Contro la pressione alta, un rimedio efficace, nessun farmaco, ma anzi un elisir del tutto genuino, proveniente dalle terre di madre natura, la barbabietola. Infatti secondo uno studio condotto dai ricercatori della Barts Health NHS Trust e del London Medical School, siti nella capitale inglese e pubblicato sulla rivista medico scientifica Hypertension, il nettare di quest'ortaggio aiuta e abbassa la pressione del sangue.

Tutto ciò grazie al nitrato contenuto al suo interno, che a contatto con l'organismo, si trasforma in un elemento dal nome nitrito e poi in ossido nitrico, capace quest'ultimo di allargare i capillari sanguigni e quindi il flusso ematico.[MORE]

A capo dello studio, Armita Ahluwalia, che illustra: «La nostra osservazione è limitata a un piccolo campione, 8 donne e 7 uomini che avevano la pressione alta e non prendevano farmaci, ma è sorprendente come piccolissime quantità di questa sostanza possano provocare un effetto così evidente a distanza di 3 e 6 ore dall'assunzione e attiva ancora dopo 24 ore».

Infatti ne basta poco più di un bicchiere, circa 250ml di estratto per far calare di 10mmHg, la pressione sanguigna, intorno al 7%. La specialista conclude affermando inoltre: « Riteniamo che l'aumento dell'assunzione di vegetali ad alto contenuto di nitrati nella dieta, come verdure a foglia verde o barbabietole, possa essere una strategia positiva per migliorare la salute cardiovascolare».

(foto: [www.riza.it](http://www.riza.it))

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/contro-lipertensione-succo-di-barbabietola/40801>

