

Salute: l'acqua di cocco riduce la pressione arteriosa

Data: 11 dicembre 2011 | Autore: Redazione



LECCE, 12 NOVEMBRE 2011- Uno studio pubblicato dal Medical Journal ha dimostrato che l'acqua di cocco e il mauby (una bevanda tropicale a base di corteccia di un albero spinoso) sono efficaci nel trattamento dell'ipertensione. Mentre i medici possono essere veloci a scrivere una prescrizione per il farmaco per la pressione arteriosa, se i numeri sono un po' alti, la ricerca mostra come l'acqua di cocco è un rimedio naturale molto efficace per ridurre la pressione sanguigna nei pazienti con ipertensione.[MORE]

I ricercatori hanno testato la pressione del sangue di 28 persone per due settimane senza trattamento, e poi ancora per due settimane durante il trattamento. I partecipanti sono stati divisi in quattro gruppi: un gruppo di controllo ha ricevuto solo acqua imbottigliata potabile, un gruppo ha ricevuto l'acqua di cocco, uno ha ricevuto il mauby, e l'ultima è stata data una combinazione di acqua di cocco e mauby.

Ogni partecipante ha bevuto circa 10 grammi di loro formula assegnato due volte al giorno. Anche se è facile capire la differenza tra acqua potabile e acqua di cocco o mauby, nessuno dei partecipanti sapevano esattamente cosa stavano bevendo o che le bevande potevano avere un effetto sulla loro pressione sanguigna. I risultati hanno rivelato risultati interessanti.

Nel gruppo di acqua di cocco, il 71 % dei partecipanti ha mostrato una marcata riduzione della pressione sanguigna sistolica e il 29 % ha mostrato una significativa diminuzione della pressione

diastolica. I gruppi che hanno bevuto il mauby o la combinazione di acqua di cocco e mauby hanno mostrato un miglioramento significativo. Il gruppo che ha bevuto l' acqua potabile normale in realtà ha mostrato un aumento della pressione sistolica nel 57 % dei partecipanti, con nessun cambiamento significativo della pressione diastolica.

Secondo Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti", questi risultati possono essere spiegati dai contenuti unici nutrizionale dell' acqua di cocco. Per esempio, coloro che abitualmente fanno attività sportiva, sono a conoscenza che bere una bibita isotonica può facilitare il recupero di quanto è stato perso svolgendo sport. Esistono molte alternative in materia e spesso non è facile orientarsi e scegliere la soluzione migliore per il nostro corpo. Alcuni preferiscono acquistare le bevande isotoniche che si trovano sugli scaffali della grande distribuzione, altri, invece, preferiscono rivolgersi a rivenditori specializzati, altri ancora si preparano da sé le proprie bibite isotoniche, altri, infine, si affidano a prodotti naturali.

Una di queste bevande è proprio l'acqua di cocco, ossia quella che si trova dentro il frutto appena aperto, ancora verde, in quanto essa è ricca di potassio, magnesio, calcio, sodio e zuccheri. Ma attenzione: non dovete chiedere le noci di cocco, quelle che normalmente si trovano in vendita nei negozi da tanti anni, per due ordini di motivi: primo perché l'acqua si ricava dalla noce verde quindi non è quella che si trova nelle noci di cocco (ossia quelle che noi conosciamo, con la scorza dura e legnosa, ricoperti dalla cosiddetta "barba", che si trovano attualmente in commercio); secondo perché la stessa FAO suggerisce, come alternativa naturale alle bevande isotoniche normalmente in commercio, l'acqua di cocco in quanto essa può essere imbottigliata con un procedimento codificato e controllato.

Purtroppo non è facile reperire sui nostri scaffali l'acqua di cocco, ma se qualcuno di voi dovesse trovare acqua di cocco in bottiglie o confezioni in tetra bric ci faccia pure sapere dove, in modo da far circolare l'utile informazione tra gli interessati.

(notizia segnalata da **giovanni d'agata**)