

## Articolo apparso su "Medicina - Giramondo" del 21/02/2008

Mezzo litro di succo di barbabietola rossa abbassala pressione arteriosa quasi come un farmaco antipertensivo. Lo ha scoperto uno studio britannico che ha guadagnato le pagine della rivista scientifica "Hypertension". La riduzione di pressione si ha in circa 1 ora dal momento in cui si manda giù l'insolita spremuta.

Responsabile dell'azione sulla pressione sarebbero i nitrati di cui è ricca la barbabietola rossa, sostengono i ricercatori del **Barts and the London School of Medicine e del Peninsula Medical School**, e potrebbe presto aprire una nuova strada per trattare l'ipertensione contenendo i costi delle cure.

Nel gruppo monitorato dagli studiosi, infatti, al succo di barbabietola non solo bastava un'ora per ridurre la pressione, ma l'effetto proseguiva e in modo più pronunciato nelle 3-4 ore successive, ed era riscontrabile nell'intero arco di 24 ore.

Un risultato significativo, soprattutto alla luce del fatto che l'ipertensione è responsabile di circa il **50% dei problemi cardiaci e del 70% degli ictus**.

Secondo i ricercatori britannici, che hanno condotto lo studio su un gruppo di persone sane, i nitrati vengono convertiti dalla saliva, o meglio dai batteri che si trovano sulla lingua, in nitriti.

E sarebbe proprio la presenza che questi nell'organismo a tenere a bada la pressione.

"La nostra indagine", spiega Amrita Ahluwalia del gruppo di ricerca, "suggerisce che bere succo di barbabietola o consumare altre verdure ricche di nitrato, potrebbe costituire un modo semplice per mantenere un sano sistema cardiovascolare, nonché un nuovo approccio nella battaglia contro l'aumento di pressione sanguigna."

L'ipertensione interessa attualmente il 25% della popolazione mondiale, ma continua a crescere vertiginosamente con un'incidenza stimata al 29% nel 2025. **Graham McGregor, della British Hypertension Society**, ha definito la ricerca "interessante".

E ricorda che un numero crescente di indagini sta mostrando che una **dieta ricca di frutta e verdura** ha un impatto positivo sull'ipertensione.