

## Sport: il succo di barbabietola rossa migliora le performance | Ok Salute e Benessere



### Le proprietà benefiche del tubero erano già famose, ma ora uno studio australiano rivela la sua capacità di potenziare le performance sportive

Che il **succo di barbabietola** fosse ricco di proprietà benefiche per l'organismo già si sapeva, ma ora lo si può addirittura definire un **“doping legale”**, capace di **potenziare le performance sportive**. A rivelarlo **uno studio** dell'**Australian Institute of Sport** e dell'**University of Western Australia** che, conducendo una serie di test su un gruppo di canoisti di kayak, ha rilevato un miglioramento fino all'**1,7%** dei tempi degli atleti.

**Protagonisti della ricerca 11 canoisti tra uomini e donne** del team australiano Athletic Elite, di cui sono state misurate le differenze nei tempi di esecuzione in diverse situazioni: gara, allenamento e pagaiata “in economia” (cioè quella rilassata, non agonistica). Tra gli atleti, solo metà dei maschi avevano bevuto 70 ml di succo di barbabietola rossa. Il risultato? **Il succo del tubero** ha avuto un effetto limitato sulla distanza coperta dai canoisti, ma **si è dimostrato efficace nel migliorare la pagaiata in economia**. Nelle donne, per cui sono stati usati 140 ml di succo, **il miglioramento significativo di performance (dell'1,7%) è stato rilevato su una distanza di 500 metri**.

Quali sono, quindi, **gli effetti del succo di barbabietola** sull'organismo degli atleti? Non solo **migliora la “forza esplosiva”** attivando le fibre muscolari a contrazione rapida, ma i **nitriti**

**inorganici** contenuti in abbondanza nel succo **ottimizzano anche l'efficienza dei processi che avvengono nel mitocondrio** (la fabbrica di energia delle cellule). «Questo significa che la molecola ATP può essere risparmiata durante l'attività muscolare, con il risultato di un minore costo di ossigeno per un dato compito» spiega Peter Peeling, responsabile dello studio australiano.

Il potenziamento delle performance sportive, però, non è il solo beneficio correlato ai nitrati inorganici. **Migliorando il flusso arterioso alle gambe, questi composti chimici donano alla barbabietola anche una proprietà anti-ipertensiva.** Da tempo in Inghilterra il succo di barbabietola viene utilizzato per abbassare la pressione. Secondo [uno studio](#) della Queen Mary University, infatti, **bere un bicchiere da 250 ml di succo 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. Insomma, **un vero toccasana per sportivi, e non.**

**POTREBBERO INTERESSARTI ANCHE:**