

stampa | chiudi

SPORT E SALUTE

Qual è il miglior integratore? Il succo di barbabietola rossa

È in grado di incrementare la resistenza allo sforzo fino al 16% e riduce la pressione sanguigna

MILANO - Basta bibite dai colori improbabili e intrugli di sali minerali. Secondo uno studio dell'Università dell'Exeter, il miglior integratore è il succo di barbabietola rossa, in grado di incrementare la resistenza allo sforzo fino al 16%. I nitrati contenuti nella verdura, infatti, consentirebbero una riduzione dell'assorbimento dell'ossigeno, rendendo l'attività fisica meno faticosa. I ricercatori sono convinti che la loro scoperta possa aiutare non solo gli amanti delle attività fisiche che richiedono un ingente apporto energetico, ma anche chi ha qualche problema cardiovascolare o respiratorio. L'assunzione di barbabietola, infatti, comporta anche una diminuzione della pressione sanguigna.

LA RICERCA - L'esperimento chiave è stato effettuato su otto ciclisti tra i 19 e 38 anni, ai quali è stato somministrato mezzo litro di succo rosso per sei giorni consecutivi, prima di una serie di test atletici. È stato calcolato che la barbabietola ha consentito agli sportivi di coprire una distanza predeterminata in un arco di tempo inferiore del 2% rispetto a quello impiegato dopo l'assunzione di un tradizionale placebo. Una dieta a base di questa «bevanda magica» sarebbe, secondo il *Journal of Applied Physiology*, addirittura più efficace dei risultati che si possono raggiungere attraverso un allenamento costante e metodico.

EFFETTO POCO CHIARO - Gli scienziati non sono ancora certi delle motivazioni che comportano un tale potenziamento della resistenza. Il principale indiziato è il nitrato, che nel corpo si trasforma in ossido di azoto e riduce la quantità di ossigeno combusta durante lo sforzo fisico. «Un effetto che finora non può essere ottenuto da nessun altro strumento conosciuto, allenamento compreso», come racconta alla Bbc il professor Andy Jones, personal trainer dell'atleta britannica Paula Radcliffe. Anche se il suo collega John Brewer tiene a precisare che «l'allenamento e l'esercizio fisico, accompagnati da una dieta strutturata, saranno sempre gli ingredienti fondamentali per uno stile di vita sano ed equilibrato».

Simone D'Ambrosio

stampa | chiudi