Aliments et hypertension artérielle : le jus de betterave fait baisser la pression !

Les conclusions de cette étude ont été publiées dans le numéro du 15 avril de la revue de l'American Heart Association.

La première partie de ce travail de recherche a été menée sur des rats et montre que le nitrate permet de baisser significativement et de manière dose-dépendante, la pression artérielle chez les rats.

La seconde partie de l'étude menée sur 15 participants, âgés de 53 ans en moyenne, démontre que la consommation d'une dose relativement faible de nitrate alimentaire entraîne une diminution significative de la pression artérielle et jusqu'à 11,2 (± 2,6) mmHg dans le groupe traité.
Deux groupes ont été constitués : un groupe a bu 250 ml de jus de betterave et un autre 250 ml d'eau avec un contrôle de la pression artérielle sur une période de 24 heures, d'abord toutes les 15 mn et ensuite toutes les heures.

Il s'avère qu'après 24 heures, la pression artérielle systolique reste nettement inférieure dans le groupe ayant reçu du nitrate par rapport au groupe ayant reçu de l'eau, et toujours inférieure à son niveau de départ.

Source : Hypertension doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.111.00933 online April 15, 2013 Enhanced Vasodilator Activity of Nitrite in Hypertension - Critical Role for Erythrocytic Xanthine Oxidoreductase and Translational Potential*

A lire aussi : Notre article

Diabète et hypertension