Niższe ciśnienie tętnicze krwi bez leków? – to możliwe!

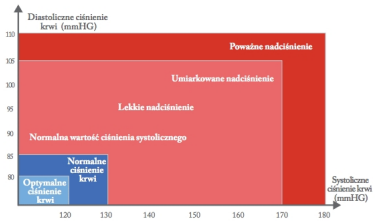
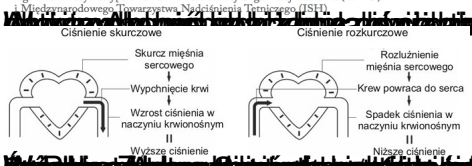
Według najnowszego badania przeprowadzonego przez naukowców z Queen Mary, University of London i opublikowanego w dzienniku amerykańskiego stowarzyszenia kardiologicznego Hypertension jedna szklanka soku buraczanego dziennie może obniżyć ciśnienie tętnicze krwi u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym.

Naukowcy zbadali wpływ spożywania azotanów na ciśnienie tętnicze krwi u szczurów, a następnie potwierdzili wyniki na małej grupie pacjentów z wysokim ciśnieniem tętniczym krwi.

Badanie przeprowadzono na 15 ochotnikach (8 kobietach i 7 mężczyznach), których skurczowe ciśnienie tętnicze krwi wahało się między 140 a 159 mmHg. Badani nie mieli innych problemów medycznych i nie zażywali leków obniżających ciśnienie tętnicze krwi. Uczestnicy pili 250 ml soku buraczanego, następnie obserwowano ich poziom ciśnienia tętniczego krwi przez kolejne 24 godziny. Sok z buraków zawierał około 0,2g azotanu czyli mniej więcej tyle, ile zawierają dwa buraki bądź miska sałaty.

U badanych doszło do spadku skurczowego ciśnienia tętniczego krwi o 12 mmHg. Spadek był największy pomiędzy 3 a 6 godziną od wypicia soku i utrzymywał się przez 24 h. Według informacji doktor Amrity Ahluwalia, prowadzącej badania i prof. farmakologii naczyniowej The Barts and The London Medical School w Londonie również rozkurczowe ciśnienie tętnicze krwi zostało znacząco obniżone.

Warzywa pobierają niezbędne do ich wzrostu azotany poprzez korzenie z gleby, gdzie związki te występują naturalnie. Dostarczone do organizmu z pożywieniem azotany redukują się do tlenku azotu, który jest potencjalnym czynnikiem rozszerzającym naczynia krwionośne, a zarazem obniżającym ciśnienie tętnicze krwi. Co ciekawe, według wcześniej przeprowadzonych experymentów zwiększenie spożycia soku z buraków nie wpływa na zmianę ciśnienia tętniczego krwi u osób z jego prawidłową wartością.



Zgodnie z klasyfikacją ciśnienia krwi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Międzynarodowego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (ISH)