

El jugo de remolacha podría mejorar la salud del corazón



Un nuevo estudio sugiere que el jugo de remolacha (una fuente importante de nitrato dietético) puede ayudar a reducir el riesgo de ataques cardíacos mediante la reducción de la sobreestimulación del sistema nervioso simpático asociado con enfermedades del corazón.

El sistema nervioso simpático es parte del sistema nervioso autónomo que regula las funciones corporales inconscientes. El sistema nervioso simpático juega un papel clave en la progresión de la enfermedad cardíaca porque la presión arterial alta estimula el sistema nervioso simpático para liberar las hormonas que hacen que el corazón golpee más rápido.

Las remolachas son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. También son ricas en nitrato dietético, un compuesto del que se ha descubierto que puede tener efectos vasculares importantes, tales como la dilatación de los vasos sanguíneos para disminuir la presión arterial.

En un estudio publicado en el [American Journal of Physiology-Heart y Circulatory Physiology](#), realizado por investigadores de la [Universidad de Guelph](#), investigaron el efecto del nitrato dietético sobre la actividad del nervio simpático, a la que se refieren como flujo de salida simpático.

El equipo de investigación reclutó a 20 jóvenes adultos (edad media = 27 años) para participar en el estudio. La participación implicó dos visitas a la clínica para obtener información sobre su

presión arterial, frecuencia cardíaca, actividad muscular, y la actividad nerviosa simpática del músculo (MSNA por su sigla en inglés) medido. Durante ambas visitas, cada medición se registró cuatro veces:

- Al inicio de la visita, en reposo.
- Al comienzo de la visita, durante el ejercicio (usando su mano no dominante para apretar repetidamente una empuñadura)
- En reposo, después de ingerir el jugo de remolacha cruda o una bebida de placebo y haber descansado sobre su espalda durante tres horas.
- Durante el ejercicio, después de ingerir el jugo de remolacha cruda o una bebida de placebo y haber descansado en su espalda durante tres horas.

Los investigadores encontraron que los suplementos de nitrato en forma de jugo de remolacha pueden disminuir la salida de los músculos simpáticos tanto en reposo como durante el ejercicio.

Las tasas de explosión de MSNA durante el ejercicio fueron menores cuando los voluntarios bebieron jugo de remolacha cruda en comparación a cuando bebieron el placebo. La actividad nerviosa simpática también disminuyó durante el ejercicio. Los investigadores se sorprendieron al descubrir que la presión arterial en reposo y durante el ejercicio no difirió significativamente. Sin embargo, los autores señalan que su estudio proporciona "prueba de concepto de que la suplementación de nitrato dietético puede modular el flujo de salida simpático central".

Sin embargo, puede ser demasiado pronto para sugerir, como hacen los investigadores, que la suplementación dietética de nitrato de zumo de remolacha pueda ser una adición efectiva al régimen de tratamiento para enfermedades del corazón. Sólo 20 personas participaron en el estudio, la mitad de los cuales recibieron una bebida con placebo.

Además, todos los participantes eran demasiado jóvenes para estar en riesgo de padecer enfermedades del corazón. Se necesitan estudios a gran escala para evaluar cómo la suplementación con nitrato dietético afecta la presión arterial y la actividad nerviosa simpática en adultos mayores y en situaciones en las que el ejercicio simula el esfuerzo cotidiano de actividades tales como levantamiento, correr o palear nieve.