

REMOLACHA.

LA INTENSIDAD DE SU COLOR ES PROPORCIONAL A SUS BENEFICIOS.

Los betabeles o remolachas siempre han sido y siguen siendo uno de los "súper alimentos" más infrutilizados del mundo con una serie de poderosos beneficios para la salud basados en la evidencia.



En una era donde el marketing inteligente ha transformado bayas exóticas, tubérculos y extractos de plantas de regiones geográficamente distantes en "súper alimentos", aparentemente mejor (¡y mucho más caro!) que los estándares culinarios encontrados en su mercado local, por ejemplo, ajo, cebolla y col rizada, debemos recordarnos que los verdaderos superhéroes nutricionales están demasiado ocupados realizando hazañas anónimas de curación para adornar ese tipo de atención. Lo que nos lleva al betabel o remolacha. Cualquier cosa que podamos comer que sangre tan roja y fácilmente como la remolacha merece nuestro respeto inmediato. De hecho, este vegetal a menudo deja una verdadera escena del crimen detrás de él, convirtiendo un mostrador de cocina impecable en un baño de sangre densa en nutrientes en cuestión de minutos. Hay sabiduría antigua enterrada que se revela tan sangrientamente en el betabel, que nutre nuestra sangre y sistema circulatorio. De hecho, gracias al creciente crecimiento de la ciencia alimentaria sobre el tema, ahora sabemos que las remolachas son uno de los mejores tónicos cardiovasculares de la naturaleza.

Propiedades de dilatación del vaso sanguíneo de la remolacha:

Un estudio de 2008 publicado en la revista Hypertension encontró que las remolachas contienen cantidades farmacológicamente significativas de nitrato dilatador de vasos sanguíneos. Tres horas después de ingerir 500 ml de jugo de betabel, los sujetos del estudio experimentan una caída significativa en la presión arterial que podría correlacionarse directamente con el aumento de las concentraciones plasmáticas de nitrato.[i] Como la disfunción endotelial, o la incapacidad de los vasos sanguíneos para dilatarse completamente, la capacidad legendaria de las remolachas en la antigüedad para mejorar la virilidad y actuar como un afrodisíaco ahora tiene perfecto sentido científico.

Fatiga muscular de la espalda del betabel:

Pero las remolachas no sólo aumentan el rendimiento cardiovascular y de "dormitorio", sino también el rendimiento atlético. En 2009, un estudio publicado en el Journal of Applied Physiology encontró que la suplementación dietética con nitrato en forma de jugo de remolacha redujo el costo de oxígeno del ejercicio submáximo y mejoró la tolerancia al ejercicio de alta intensidad.[ii]

Un estudio de seguimiento publicado en la misma revista en 2010 encontró que el jugo de remolacha rico en nitrato también mejora la eficiencia contráctil muscular durante el ejercicio extensor de rodilla en humanos.[iii] Los investigadores plantearon la hipótesis de que el efecto beneficioso observado puede deberse a un costo reducido de ATP de la producción de fuerza muscular.

Considere que las remolachas 'viven' en la tierra, un lugar lleno de microbios que aman una comida gratis. Esto significa que la naturaleza ha equipado a la planta con defensas naturales.

No es de extrañar que la remolacha se haya encontrado para combatir los siguientes organismos infecciosos:

- Se ha encontrado que la pectina de remolacha inhibe la síntesis de enterotoxinas estafilocócicas tipo A y B.[iv]
- Se ha encontrado que el extracto de betabel reduce la infecciosidad y la letalidad de la gripe A.[v]
- Se ha encontrado que la raíz de remolacha es capaz de inhibir la formación de tumores asociados al virus de Epstein-Barr.[vi]

Sin lugar a dudas, la investigación futura encontrará que el betabel tiene una gama más amplia de aplicaciones antimicrobianas. Pero los poderes de la remolacha no terminan ahí.



Otras propiedades ya investigadas incluyen:

Daño hepático: Un estudio de 2006 encontró que la raíz de remolacha tiene importantes propiedades protectoras del hígado dependientes de la dosis contra el carbontetracloruro químico.[vii] Más recientemente, la investigación ha encontrado que también protege contra el daño hepático asociado con N-nitrosodietilamina.[viii]

Enfermedad cardiovascular: Si bien el mito del "colesterol LDL es malo" es casi imbécil en su simplicidad, aquellos que buscan formas de modular la proporción de lípidos de forma natural a favor de las pautas de lípidos redactadas por la compañía de drogas en gran parte del establecimiento médico pueden estar seguros de que elbetabel puede ayudar. Un estudio del 2000 encontró que la fibra de remolacha era capaz de aumentar simultáneamente HDL y disminuir los niveles de LDL; quizás mucho más impresionante, el estudio también encontró cerca de una reducción del 30% en la acumulación de placa de colesterol en la aorta de esos animales alimentados con fibra de remolacha.[ix]

Exposición a la radiación: Se ha encontrado que los compuestos que se encuentran en las remolachas conocidas como betalains reducen la toxicidad asociada con la exposición a la radiación gamma.[x]

Cáncer: Se ha encontrado que el jugo de betabel reduce los efectos adversos causados por DMBA, un químico asociado con el riesgo de cáncer mamario.[xi] También se ha encontrado que la remolacha exhibe propiedades anticancerígenas en las líneas celulares de cáncer de próstata a niveles de toxicidad mucho más bajos que los agentes de quimioterapia como la doxorubicina.[xii]

Las remolachas, por supuesto, tienen regalos nutricionales básicos para ofrecer además de sus propiedades medicinales antes mencionadas. Contienen niveles excepcionalmente altos del folato en 148 el magnetocardiograma ó 37% del valor diario en apenas una porción de una taza. También tienen un impresionante 6.7 mg ó 11% de valor diario de vitamina C, teniendo en cuenta que la actividad de la vitamina C expresada a través de los alimentos es muy diferente que el aislado, ácido ascórbico semisintético; en otras palabras, ese 6.7 mg vale mucho más de lo que la historia del peso molecular solo puede decir. Otra forma de entender esto es si sacas un nutriente de su contexto natural como un alimento completo, se comporta menos como un nutriente y más como un químico. Para obtener más información, consulte el excelente libro del escritor colaborador Dr. Vic Shayne: Nutrición de alimentos integrales: El eslabón perdido en la terapia con vitaminas.

Para obtener una lista completa de los componentes nutricionales de la remolacha, visite la página de Nutritiondata.com sobre las remolachas. Para obtener una lista completa de las propiedades terapéuticas del betabel en GreenMedinfo.com, visite la página de beneficios para la salud de la remolacha. Finalmente, para aquellos que buscan recetas, visite la página de FoodNetwork sobre el tema, recordando sustituir las versiones orgánicas de los ingredientes enumerados siempre que sea posible.