

Ειδικά όταν καταναλώνεται πριν την άθληση

## Ο χυμός παντζαριού ενισχύει την πνευματική οξυδέρκεια των ηλικιωμένων

Δημοσίευση: 21 Apr 2017, 12:10 | Τελευταία ενημέρωση: 21 Apr 2017, 12:10



### Βόρεια Καρολίνα

Ο χυμός παντζαριού μπορεί να διατηρήσει την πνευματική οξυδέρκεια στους ηλικιωμένους, ειδικά όταν καταναλώνεται πριν τη γυμναστική, δείχνει αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο **Journals of Gerontology: Medical Sciences**.

Οι ερευνητές του Τμήματος Ψυχολογίας και Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Wake Forest της Βόρειας Καρολίνα έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση 26 άνδρες και γυναίκες, 55 ετών και άνω που δεν γυμνάζονταν, είχαν υψηλή αρτηριακή πίεση αλλά δεν έπαιρναν περισσότερα από δύο αντιυπερτασικά φάρμακα.

Οι εθελοντές κλήθηκαν να καταναλώσουν τρεις φορές την εβδομάδα επί έξι εβδομάδες χυμό παντζαριού μια ώρα πριν από μέτριας έντασης

άσκηση, δηλαδή 50 λεπτά βάδισμα σε στατικό διάδρομο.

Οι μισοί έπιναν χυμό παντζαριού που περιείχε 560 mg νιτρικό άλας και οι υπόλοιποι έπιναν τον ίδιο χυμό αλλά με ελάχιστη περιεκτικότητα σε νιτρικό άλας.

Τα παντζάρια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε διατροφικό νιτρικό άλας το οποίο μετατρέπεται σε νιτρώδες άλας και έπειτα σε νιτρικό οξύ όταν καταναλώνονται.

Το νιτρικό οξύ αυξάνει την αιματική ροή στο σώμα και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να βελτιώσει τις αθλητικές επιδόσεις ανεξαρτήτως της ηλικίας του αθλούμενου.

«Το νιτρικό οξύ είναι ένα ισχυρό μόριο που πηγαίνει σε περιοχές του σώματος που χρειάζονται οξυγόνο και ο εγκέφαλος χρειάζεται μπόλικο οξυγόνο για να λειτουργεί σωστά», εξηγεί ο Τζακ Ρετζεσκι, καθηγητής Υγείας και Άθλησης στο Πανεπιστήμιο Wake Forest και βασικός συγγραφέας της μελέτης.

Σύμφωνα με τον ίδιο, όταν αθλούμαστε ο σωματοκινητικός φλοιός του εγκεφάλου (που επεξεργάζεται τις πληροφορίες από τους μυς) κάνει διαλογή των μηνυμάτων που λαμβάνει από το σώμα. Η γυμναστική ενισχύει τον σωματοκινητικό φλοιό.

«Αρα, ο συνδυασμός χυμού παντζαριού και γυμναστικής παρέχει ακόμα περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο και δημιουργεί ένα εξαιρετικό περιβάλλον για την ενδυνάμωση του σωματοκινητικού φλοιού», λέει ο Δρ Ρετζεσκι.

Πράγματι, μετά τη γυμναστική οι ερευνητές παρατήρησαν ότι αν και οι δυο ομάδες είχαν όμοια επίπεδα νιτρικού και νιτρώδους άλατος στο αίμα, πριν την κατανάλωση του χυμού παντζαριού, η ομάδα που ήπια τον κανονικό χυμό είχε πολύ υψηλότερα επίπεδα νιτρικού και νιτρώδους άλατος μετά τη γυμναστική.

«Συγκριτικά με την σκέτη γυμναστική, η παράλληλη κατανάλωση χυμού παντζαριού συντελεί σε καλύτερη εγκεφαλική λειτουργικότητα, η οποία μοιάζει με αυτή που παρατηρείται στα νεαρά άτομα. Είναι η πρώτη φορά που μελετάμε τη συνδυαστική επίδραση γυμναστικής και χυμού παντζαριού σε λειτουργικά εγκεφαλικά δίκτυα του κινητικού φλοιού και δευτερευόντων συνδέσεων μεταξύ του κινητικού και νησιδιακού φλοιού, που υποστηρίζουν την κίνηση», καταλήγει ο ερευνητής.

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr