



Jus de betterave et pression sanguine

Etude

Stanaway L et al., Acute supplementation with nitrate-rich beetroot juice causes a greater increase in plasma nitrite and reduction in blood pressure of older compared to younger adults. Nutrients 2019,11, 1683

Résumé

La consommation d'un jus de betterave riche en nitrate entraîne une augmentation de la concentration de nitrite dans le plasma et une baisse de la pression sanguine, plus importantes chez des personnes âgées que chez de jeunes adultes.

La betterave est particulièrement riche en nitrates naturels (NO₃ qui sont convertis en nitrites dans la bouche par les bactéries, puis transformés en oxyde nitrique (NO) par l'acidité gastrique. Cette transformation est encore plus efficace lorsqu'elle se fait en présence de vitamine C et de polyphénols. La betterave contient également ces deux éléments.

L'oxyde nitrique favorise une dilatation des vaisseaux sanguins et, par suite, à une baisse de la pression sanguine.

Le vieillissement induit une augmentation de la pression sanguine, une réduction du flux sanguin et de l'oxygène délivré aux muscles. On a montré que toutes ces mesures peuvent être améliorées par une supplémentation en jus de betterave chez de jeunes adultes comme chez des personnes âgées.

Des chercheurs ont émis l'hypothèse qu'une supplémentation ponctuelle avec du jus de betterave riche en nitrate provoquerait des améliorations plus importantes dans la réponse cardiovasculaire, la cognition, l'humeur et la perception chez des personnes âgées (50 à 70 ans) que chez de jeunes adultes (18 à 30 ans). Pour vérifier treize jeunes adultes et onze personnes plus âgées ont été enrôlés dans une étude. Ils ont consommé 150 ml de jus de betterave riche en nitrate ou un placebo avant de marcher 30 minutes sur un tapis de course.

Les concentrations plasmatiques en nitrate et nitrite, la pression sanguine, le rythme cardiaque ont été mesurés. La fonction cognitive a été évaluée. Des tests de perception et d'humeur ont été réalisés.

La consommation du jus de betterave a augmenté de façon significative les concentrations du plasma en nitrate et nitrite, tout en réduisant la pression sanguine diastolique dans les deux groupes d'âges. Une plus grande augmentation des concentrations plasmatiques en nitrite et une réduction plus importante de la pression diastolique ont été observées chez les personnes plus âgées comparativement aux jeunes adultes.