

lug. '12 - La BARBABIETOLA ROSSA ANTIOSSIDANTE usato al TOUR

Si sa, gli sportivi cercano sempre il massimo, specialmente nelle più grandi competizioni mondiali e il Tour de France, in fase di svolgimento in questi giorni, per il ciclismo è sicuramente la competizione di maggior risalto e vi partecipano i migliori atleti ciclisti al mondo.

E in nessun'altra competizione sportiva, come succede in una grande corsa a tappe di tre settimane, si producono così tanti radicali liberi nel corpo, così tanti da rischiare di mettere in crisi vera e propria, dopo qualche tappa, gli organi emuntori del nostro fisico.

I nuovi regolamenti redatti dall'Unione Ciclistica Internazionale vietano, oramai da due anni, qualsiasi tipo di infusione endovenosa o intramuscolare durante lo svolgimento di una corsa ciclistica e così è stato drasticamente interrotto il ricorso a pratiche mediche atte al recupero post-tappa per via parenterale.

Per anni il dopo tappa dei grandi Giri (Tour, Giro d'Italia e Vuelta Espana) è stato dedicato al recupero fisico con riposo e reinfusioni endovenose di sali, zuccheri e aminoacidi, spesso accompagnati dall'utilizzo di prodotti disintossicanti.

Ora questa pratica non è più consentita e così gli staff medici delle migliori squadre al mondo si sono messi subito in moto per cercare nella natura un valido sostitutivo alla reinfusione di disintossicanti.

Nessuna meraviglia quindi nello scoprire che alcune squadre Protour prima del via del Giro di Francia di quest'anno hanno pensato bene di fare scorta di... SUCCO DI BARBABIETOLA ROSSA! Ebbene sì, così come riportava una ricerca dell'autorevole LONDON SCHOOL OF MEDICINE, è stato dimostrato che bere quotidianamente circa mezzo litro di succo di bietola rossa al giorno diminuisce la pressione alta e l'ipertensione. I risultati sarebbero visibili già dopo pochi giorni con un evidente calo dell'ipertensione. Il succo crudo di barbabietola è particolarmente idoneo per tutte le persone che soffrono di anemia, in quanto favorisce la formazione di globuli rossi nel sangue. Non solo, favorisce il drenaggio del sangue, ha proprietà diuretiche e favorisce la digestione. Alcuni anni fa la barbabietola rossa è balzata agli onori della cronaca in quanto alcuni studi condotti in Grecia nel 1983 e pubblicati sul "International Journal of Cancer" descrissero le proprietà e gli effetti benefici che questo ortaggio poteva avere nel contrastare il tumore al colon. La sua assunzione, grazie all'abbondanza di saponine e sali minerali è molto indicata per i bambini deboli, i convalescenti e gli anemici. Sempre grazie alla presenza di saponine che facilitano l'eliminazione dei grassi, la barbabietola rossa ha anche proprietà depurative dell'organismo. La presenza di vitamina C apporta invece benefici al nostro sistema immunitario rafforzandolo e l'acido folico, in unione con la Betaine, rinforza i vasi capillari contribuendo a mantenere in salute il sistema cardiocircolatorio. Gli antociani, pigmenti idrosolubili presenti in abbondanza nella barbabietola rossa, appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, hanno forti proprietà antiossidanti in grado di apportare benefici al microcircolo ed al cuore in particolare. In ultimo, la barbabietola rossa è in grado di attenuare le infiammazioni che riguardano l'apparato digerente ed è un ottimo aiuto nel contrastare le malattie del fegato. Uno dei nostri atleti al via del Tour può confermare di aver utilizzato la barbabietola in succo tutti i giorni e, pur affermando che il sapore del succo non è proprio idilliaco, alla terza settimana del Tour ancora deve avvertire quei fastidiosi mal di gambe che in tante altre occasioni lo avevano afflitto dopo alcuni giorni di gara consecutivi nel passato. Paolo Alberati