



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

REMOLACHA



En este ebook sobre la **Remolacha** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Remolacha?

¿Cuál es la mejor forma de consumir Remolacha?

Propiedades nutricionales de la Remolacha

Beneficios de la Remolacha

Contraindicaciones y Efectos secundarios de la Remolacha

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es la Remolacha?

La Remolacha, científicamente conocida como **Beta vulgaris**, es una planta originaria de la región del Mediterráneo. Perteneció a la familia Amaranthaceae, la misma a la que pertenecen la acelga y la espinaca.

Esta planta ha sido cultivada y utilizada como alimento durante siglos debido a sus múltiples beneficios nutricionales y a su versatilidad en la cocina.

Partes comestibles de la Remolacha

Hojas de Remolacha: Las hojas de la Remolacha son comestibles y se utilizan como un vegetal verde. Pueden ser consumidas crudas en ensaladas, cocidas al vapor, salteadas o incluso agregadas a sopas y guisos. Estas hojas son ricas en Vitaminas A, C, y K, además de contener Minerales como el Hierro y el Calcio.

Raíces de Remolacha: La parte más conocida y utilizada de la Remolacha es su raíz primaria, que tiene una coloración rojiza. Las raíces pueden ser preparadas de diversas formas:

- **Hervidas:** Las Remolachas hervidas son una forma sencilla y común de preparación, que permite conservar gran parte de sus nutrientes.
- **En salmuera:** Otra forma tradicional de preparación es en salmuera, que actúa como conservante natural y le da un sabor único.
- **Asadas:** Asar las Remolachas potencia su dulzura natural.
- **Crudas:** También pueden consumirse crudas, ralladas o en rodajas finas, en ensaladas o jugos.

¿Cuál es la mejor forma de consumir Remolacha?

La Remolacha es un alimento versátil que se puede consumir de diversas maneras, siendo las formas más comunes en conserva, fresca o en zumos. De estas opciones, el jugo de Remolacha es el más popular debido a su capacidad para proporcionar una alta cantidad de nutrientes sin generar tanta saciedad. Sin embargo, existe una forma aún más eficiente de aprovechar sus beneficios: **los extractos de Remolacha**.

Extractos de Remolacha

Los extractos de Remolacha están altamente concentrados, lo que significa que por cada miligramo o gramo consumido, se ingiere una cantidad significativamente mayor de nutrientes, hasta 10 veces más en comparación con la Remolacha fresca.

Remolacha en Polvo

Para aquellos que prefieren consumir Remolacha en su forma más pura, existe la opción de Remolacha en polvo, elaborada 100% a partir de la raíz de Remolacha. Este formato es ideal para preparar jugos de Remolacha de manera cómoda y eficiente, manteniendo todos los beneficios nutricionales de la raíz.

Aunque todas las formas de consumir Remolacha tienen sus ventajas, los extractos y la Remolacha en polvo son las opciones más eficientes para aprovechar al máximo sus beneficios nutricionales. Estas formas garantizan una mayor ingesta de nitratos y otros compuestos beneficiosos, optimizando tanto el rendimiento deportivo como la salud en general.

Propiedades nutricionales de la Remolacha

La Remolacha es apreciada por su alto contenido de nutrientes esenciales. Contiene una gran variedad de Vitaminas y Minerales, incluyendo el Ácido Fólico, Manganeseo, Potasio, Hierro y la Vitamina C. Además, es una buena fuente de fibra dietética y antioxidantes como las Betalaínas, que le dan su característico color rojo púrpura.

En media taza de Remolacha cocida se obtienen aproximadamente:

- **3,1 mg de Vitamina C:** Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- **68 mcg de Ácido Fólico:** Importante para el crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo y la formación normal de células sanguíneas.
- **259 mg de Potasio:** Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.
- **23 mg de Magnesio:** Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Beneficios de la Remolacha

Varios estudios científicos han demostrado que la Remolacha ofrece numerosos beneficios para la salud:

- **Reducción del Colesterol:** El consumo regular de Remolacha puede ayudar a reducir los niveles de Colesterol en sangre, gracias a su contenido en fibra y antioxidantes.
- **Mejora del rendimiento deportivo:** La Remolacha es conocida por sus propiedades vasodilatadoras, que se deben a la presencia de nitratos naturales. Estos compuestos ayudan a mejorar el flujo sanguíneo y a la oxigenación de los músculos, lo que puede aumentar la resistencia y el rendimiento deportivo.
- **Control de la tensión arterial:** Los nitratos presentes en la Remolacha también han demostrado ser efectivos para reducir la presión arterial, lo que puede disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Propiedades antiinflamatorias:** Los antioxidantes y fitonutrientes de la Remolacha pueden ayudar a reducir la

inflamación en el organismo, lo que es beneficioso para prevenir enfermedades crónicas.

- **Apoyo al sistema digestivo:** La fibra dietética de la Remolacha favorece la salud digestiva, promoviendo una digestión saludable y previniendo el estreñimiento.

Vamos a profundizar en algunas de estas propiedades de forma más extensa:

1. El Poder Antioxidante de las Betalaínas

Los pigmentos naturales que le otorgan a la Remolacha su color rojizo se llaman Betalaínas, y poseen un alto poder antioxidante. Investigaciones realizadas en Italia hace unos años demostraron que estas Betalaínas pueden matar células de cáncer de colon, al menos en estudios de laboratorio.

2. Impacto en la Salud Sexual y el Rendimiento Deportivo

Las Betalaínas no son el único componente valioso de la Remolacha. Otro de sus componentes interesantes son los Nitratos. Aunque consumir grandes cantidades de Nitratos procedentes de carnes procesadas puede aumentar el riesgo de cáncer intestinal, los Nitratos naturales presentes en vegetales como la Remolacha tienen efectos muy diferentes.

Cuando consumimos Nitratos de la Remolacha, las bacterias en nuestra boca los transforman en Nitritos y, posteriormente, en Óxido Nítrico. Esta molécula es muy poderosa y tiene varios efectos beneficiosos en nuestro organismo. Uno de los efectos más importantes del Óxido Nítrico es el aumento del flujo sanguíneo a varios órganos, incluido el pene.

Andy Jones, profesor de fisiología aplicada de la Universidad de Exeter en el Reino Unido, explica que "el Óxido Nítrico es un vasodilatador. Hace que nuestros vasos sanguíneos se dilaten, permitiendo un mayor flujo sanguíneo y, por lo tanto, más oxígeno a nuestros tejidos". Jones ha dedicado más de 10 años a investigar los efectos de la Remolacha en el rendimiento deportivo.

Los niveles adecuados de Óxido Nítrico son esenciales para producir y mantener una erección, lo que puede explicar por qué los romanos usaban jugo de Remolacha como afrodisíaco. Aunque aún no hay ensayos clínicos que demuestren que el consumo de jugo de Remolacha tenga un efecto similar al de la Viagra, hay evidencia de que causa la expansión de los vasos sanguíneos, lo que resulta en otros cambios significativos en el cuerpo.

En resumen, la Remolacha no solo es un poderoso antioxidante gracias a las Betalaínas, sino que también mejora la circulación sanguínea y el rendimiento deportivo debido a su alto contenido de Nitratos. Estos efectos combinados hacen de la Remolacha un alimento valioso para la salud y el bienestar general.

3. Efectos sobre la circulación y la presión arterial

Una dosis diaria de Remolacha puede tener un efecto significativo sobre la presión arterial. Un estudio demostró que consumir dos Remolachas al día durante algunas semanas provocaba una disminución promedio de la presión arterial de aproximadamente 5 milímetros de mercurio.

"La presión arterial puede disminuir entre 3 y, a veces, incluso 9 milímetros de mercurio en el caso de la presión arterial sistólica", explica Andy Jones. Si esta reducción se mantiene, es suficiente para disminuir el riesgo de sufrir un ictus y un infarto en un 10%.

Jones añade: "Si este tipo de cambio se produjera en toda la población, la incidencia de eventos cardiovasculares adversos, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, se reduciría considerablemente".

Las investigaciones también han demostrado que la Remolacha puede tener un efecto sobre la presión arterial pocas horas después de su consumo. Esto se debe a que el Óxido Nítrico, producido a partir de los Nitratos vegetales presentes en la Remolacha, provoca la dilatación de los vasos sanguíneos, facilitando así el flujo sanguíneo.

4. Alimento para el Cerebro

La Remolacha también puede aumentar el flujo sanguíneo a áreas cruciales del cerebro. El consumo de Remolacha ha demostrado estimular la cognición y mejorar la capacidad para tomar decisiones rápidas. Incluso se sugiere que podría ser útil para mantener la salud cerebral a medida que envejecemos.

Un estudio reveló que combinar el consumo de Remolacha con ejercicio puede aumentar la conectividad en regiones del cerebro que controlan el movimiento. En las personas que participaron en el estudio, las partes de las redes cerebrales asociadas con la función motora comenzaron a parecerse más a las de los adultos jóvenes. En otras palabras, esta combinación parece realmente ayudar a mantener el cerebro más joven.

¿Por qué sucede esto? Probablemente se deba, una vez más, a un mejor flujo sanguíneo. Las investigaciones consumir Remolacha aumenta el flujo sanguíneo en la corteza prefrontal, mejorando así el rendimiento cerebral.

5. Equilibrio del Microbioma Oral

Un estudio reveló que beber jugo de Remolacha dos veces al día durante solo diez días puede mejorar la composición del Microbioma Oral. Los participantes que consumieron el jugo mostraron un aumento en las bacterias relacionadas con una buena salud vascular y cognitiva, así como una reducción en las bacterias asociadas con enfermedades e inflamación.

Este aumento de poblaciones saludables de bacterias orales puede ayudar a combatir la disminución de la capacidad del organismo para producir Óxido Nítrico a medida que envejecemos, favoreciendo el camino para una mejor salud a largo plazo.

6. Mayor Rendimiento Físico

Estudios recientes muestran cómo la Remolacha puede ayudar a correr más rápido. "Existe la posibilidad de que el músculo reciba más oxígeno y lo utilice de manera más eficiente debido a los efectos del Óxido Nítrico", explica Andy Jones.

En un estudio de 2009, Jones descubrió que consumir Remolacha puede aumentar la resistencia física durante el ejercicio de alta intensidad hasta en un 16%. Las investigaciones indican que el Óxido Nítrico ayuda a reducir el consumo de oxígeno durante el ejercicio, ralentizando el ritmo al que las personas llegan al agotamiento. Este descubrimiento fue muy bien recibido por los deportistas. "Antes de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Londres 2012, no se podía encontrar jugo de Remolacha en Londres, todos los atletas lo buscaban".

La Remolacha también demostró tener efectos significativos sobre la velocidad. En un estudio de 2012, los participantes que consumieron Remolacha corrieron un 5% más rápido en los últimos 1,8 km de una carrera de 5 km en comparación con aquellos que no la consumieron, y su tasa de esfuerzo percibido fue menor.

Si el objetivo es mejorar tu rendimiento deportivo deberías consumir Remolacha alrededor de 2 a 3 horas antes, porque lleva un poco de tiempo procesar el nitrato", explica Jones.

El pico de Nitratos plasmáticos se produce 2-3 horas después de la ingestión, por lo que se recomienda consumir la suplementación al menos 150-180 minutos antes del esfuerzo. Además, algunos estudios han encontrado un efecto sinérgico en el rendimiento en deportes de alta intensidad e intervalos (como el CrossFit), resistencia o fuerza cuando los Nitratos se combinan con Fosfato Sódico, Cafeína o Creatina, respectivamente.

Contraindicaciones y Efectos secundarios de la Remolacha

La Remolacha, como alimento, no presenta contraindicaciones significativas siempre y cuando su consumo sea moderado y se realice por personas saludables. La dosis necesaria para obtener efectos beneficiosos de la Remolacha se considera generalmente bien tolerada, sin datos que indiquen riesgos significativos para la salud.

Sin embargo, hay ciertas situaciones y condiciones de salud en las que se debe tener precaución.

1. Pacientes con Enfermedades Renales:

- Cálculos Renales de Oxalato Cálcico: Las personas que sufren de cálculos renales de Oxalato Cálcico deben controlar su consumo de Remolacha. La Remolacha contiene Oxalatos, que pueden contribuir a la formación de estos cálculos. Se recomienda que estas personas no consuman más de 1 kg de Remolacha por semana para evitar un aumento en el riesgo de formación de cálculos renales.

2. Personas con Hipotensión:

- Efecto Vasodilatador: La Remolacha, especialmente en forma de jugo o en suplementos, puede tener un efecto vasodilatador. Esto significa que puede bajar la presión arterial, lo cual es beneficioso para la salud cardiovascular y el rendimiento deportivo. Sin embargo, las personas con presión arterial baja deben ser cautelosas al consumir grandes cantidades de Remolacha de una sola vez, ya que esto podría llevar a una disminución excesiva de la presión arterial.

La Remolacha es rica en nutrientes como fibra, Vitaminas (A, C, y varias del Complejo B), y Minerales (Potasio, Magnesio, Hierro).

Además, contiene antioxidantes y compuestos bioactivos que pueden tener efectos positivos en la salud, como la mejora de la circulación sanguínea y la reducción de la inflamación.

Posibles Efectos Secundarios de la Remolacha:

- Coloración de la Orina y las Heces: Consumir Remolacha puede causar una coloración rojiza en la orina y las heces, conocida como Beeturia. Este efecto es inofensivo y temporal.
- Malestar Digestivo: En algunas personas, el consumo excesivo de Remolacha puede causar malestar digestivo, como hinchazón, gases o diarrea, debido a su alto contenido en fibra y fructanos.

En general, la Remolacha es segura para la mayoría de las personas cuando se consume en cantidades normales como parte de una dieta equilibrada.

Sin embargo, quienes tienen problemas renales relacionados con los Oxalatos o padecen de Hipotensión deben consumirla con moderación y, preferiblemente, bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Como siempre, es importante escuchar a nuestro organismo y ajustar la dieta según las necesidades y condiciones individuales.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com