

RedNite™



O *RedNite™* é um vegetal incomum que por muitos anos foi negligenciado¹. Estudos recentes tem demonstrado que ela é uma das mais ricas fontes de antioxidantes e nitratos que podem melhorar a pressão arterial e fluxo sanguíneo por todo corpo, incluindo o cérebro, coração e músculos.

O *RedNite™* é particularmente uma boa fonte de nitrato. Acredita-se que este componente possa ser metabolizado em óxido nítrico e outras espécies de nitrogênio bioativo, proporcionando efeitos positivos sobre a saúde cardiovascular. Além disso, dados recentes confirmaram que ele também reduz a carga de oxigênio durante o exercício, sendo visto como elemento importante no desempenho de atletas. Ainda, o *RedNite™* contém grupo de pigmentos vermelhos chamados betalainas, que são visualmente similares às antocianinas. Devido a isto, acredita-se que desempenhem funções semelhantes às antocioninas, apresentando potente ação antioxidantes.

COMO O REDNITE ATUA?

Estudos recentes têm demonstrado que o consumo de nitratos, seja pela dieta ou pelo uso de suplementos, também eleva os níveis de óxido nítrico. RedNite™ alimenta a rota metabólica 'nitrato - nitrito - óxido nítrico' e otimiza os efeitos desejados do óxido nítrico no organismo .

Por ser rico em antioxidantes e minerais, estudos têm apontado a importância do consumo de nitratos de fontes naturais para a saúde cardiovascular, respiratória e metabólica, sendo uma alternativa saudável a outras formas de suplementação.

ESTUDOS CLINICOS:

PROMOVE SAUDE CARDIOVASCULAR: por ser transformado no organismo em óxido nítrico, RedNite™ auxilia no controle da pressão arterial e manutenção da saúde cardíaca. Um estudo realizado em 2010, observou que um aumento na ingestão de nitratos reduziu os níveis de pressão arterial diastólica em 4,5mmHg, em média. Webb et al (2008) demonstraram que a suplementação com nitrato possui efeito protetor contra disfunção endotelial. A administração de *RedNite* auxilia na redução da pressão arterial e melhora da saúde do coração.

EFEITO SOBRE A PERFORMANCE FÍSICA: a administração do *RedNite* reduz o custo de oxigênio, aumenta a potência, o tempo para alcançar a exaustão e a eficiência muscular durante exercício de intensidade moderada.

Em ciclistas treinados, a suplementação de *RedNite*, durante 6 dias, reduziu o volume de oxigênio (VO₂) durante exercício submáximo e aumentou o desempenho em uma prova de 10km.

Em remadores, a ingestão de *RedNite* resultou em melhor tempo de desempenho em exercício de alta intensidade. Em desportista, reduziu o custo de oxigênio no exercício submáximo e aumentou tempo para exaustão.

A ingestão de *RedNite* reduziu a perturbação metabólica muscular durante o exercício de alta intensidade, restaurou a tolerância ao exercício em valores semelhantes aos de normóxia e aboliu as taxas de recuperação da fosfocreatina na hipóxia.

EFEITO METABOLISMO DO CÂNCER: alguns estudos com *RedNite* notaram efeito anticancerígeno em células, atribuído ao conteúdo de betalaína (devido às propriedades antioxidantes). Os efeitos apoptóticos foram observados em células de câncer de mama, próstata, fígado, pele e pulmão.

BENEFICIOS NA FUNÇÃO SEXUAL: Sabe-se que o óxido nítrico é o mensageiro inicial dos processos bioquímicos envolvidos na ereção masculina. Sugere-se a associação com o picrogenol para potencialização dos resultados .

PROPRIEDADES:

O extrato de beterraba - RedNite é uma boa fonte de nitrato, principal bioativo com ação na melhora do fluxo sanguíneo por todo corpo. Contém betalaínas, pigmentos naturais, com elevada capacidade antioxidante, o que auxilia na prevenção do estresse oxidativo. Além disso, é uma boa fonte de niacina, ácido fólico, vitamina C, cobre, magnésio, manganês e ferro.

BENEFÍCIOS:

- Antioxidante;
- Redução da pressão arterial;
- Saúde cardiovascular;
- Aumenta a potência do atleta;
- Reduz tempo para exaustão;
- Aumenta desempenho do atleta;
- Efeito positivo sobre metabolismo da célula cancerígeno.

DOSAGEM USUAL: 500mg a 1g/ dia.

CONTRA INDICAÇÕES:

O consumo excessivo de RedNite não é aconselhável em pacientes com hemacromatose ou doença de Wilson por causa da potencial acumulação de ferro e cobre.

LITERATURA CONSULTADA:

1. FHIS - Food & Health Innovation Service. Root vegetables: Review of their potential health benefits of some types common to scotland. December 2011.
2. Siervo M, et al. Inorganic nitrate and beetroot juice supplementation reduces blood pressure in adults: a systematic review and meta-analysis. J Nutr. 2013 Jun;143(6):818-26.
3. Hobbs DA, et al. Acute ingestion of beetroot bread increases endothelium-independent vasodilation and lowers diastolic blood pressure in healthy men: a randomized controlled trial. J Nutr. 2013 Sep;143(9):1399-405.
4. Joris PJ, et al. Beetroot juice improves in overweight and slightly obese men postprandial endothelial function after consumption of a mixed meal. Atherosclerosis. 2013 Nov;231(1):78-83.
5. Cermak NM, et al. Nitrate supplementation's improvement of 10-km time-trial performance in trained cyclists. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, v.22, n. 1, 64-71, 2012.
6. Bond H, et al. Dietary nitrate supplementation improves rowing performance in well-trained rowers. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, v. 22, n. 4, p. 251-256, 2012.
7. Bailey SJ, et al. Dietary nitrate supplementation enhances muscle contractile efficiency during knee-extensor exercise in humans. Journal of Applied Physiology, v. 109, n.1, p. 135-148, 2010.
8. Vanhatalo, A. et al. Dietary nitrate reduces muscle metabolic perturbation and improves exercise tolerance in hypoxia. The Journal of Physiology, v. 589, n. 22, p. 5517-5528, 2011.
9. Beet root - Examine. Disponível em: <http://examine.com/supplements/Beet+Root/>.
10. Ormsbee MJ, Lox J, Arciero PJ. Beetroot juice and exercise performance. Nutrition and Dietary Supple-