



Literatura técnica

Beterraba Extrato

Uso: Interno

CAS: 89957-89-1

Sumário

Introdução	pág. 3
Sugestão de uso	pág. 3
Contribuições	pág. 3
Ficha técnica	pág. 5

Introdução

O Extrato de Beterraba (*Beta vulgaris* L.) destaca-se como um insumo funcional de relevância estratégica para a saúde cardiovascular e metabólica, em razão de sua composição concentrada em nitratos e nitritos alimentares, betaína, pigmentos betalânicos, polifenóis e micronutrientes essenciais. As hipóteses fisiológicas mais aceitas relacionam sua eficácia à via nitrato-nitrito-óxido nítrico (NO), responsável por otimizar a biodisponibilidade de NO e favorecer respostas vasculares. O aumento de NO contribui para a redução do custo energético da contração muscular, maior eficiência mitocondrial. Paralelamente, a betaína presente no extrato favorece a metabolização da homocisteína, evitando seu acúmulo e consequente dano aos vasos sanguíneos.

Dessa forma o extrato padronizado de beterraba com 10% de betaína e 2,5% de nitrato atua como uma fonte natural de nitratos/nitritos, com potencial para suportar performance física e processos fisiológicos relacionados à circulação

Sugestão de uso

Em geral, de 250 a 1000 mg/dia do extrato padronizado, podendo ser dividido em 2 administrações. Preferencialmente ingerido com água, longe do uso de enxaguantes bucais antibacterianos, que prejudicam a conversão salivar de nitrato.

Contribuições

O Extrato de Beterraba (*Beta vulgaris* L.) padronizado em 10% de betaína e 2,5% de nitrato é utilizado como suporte adjunto para otimização da performance cardiovascular, potencial ergogênico em atividades físicas, auxílio na modulação da pressão arterial leve, incremento da biodisponibilidade de óxido nítrico (NO) e reforço metabólico e antioxidante sistêmico.

O extrato atua majoritariamente pela via nitrato - nitrito - óxido nítrico, promovendo melhoria da eficiência mitocondrial e otimização do fluxo sanguíneo muscular. Adicionalmente, as betalaínas e polifenóis agregam ação antioxidante relacionada à presença de compostos fenólicos, reduzindo estresse oxidativo e modulando vias inflamatórias.

Ficha técnica

Características do ativo

Aspecto: Pó

Cor: Fúcsia

Sabor: Característico

Odor: Característico

Densidade compactada: 0,7073 g/mL

Recomendações farmacotécnicas

Advertências e restrições de uso

USO INTERNO. Produto destinado ao consumo oral. Não exceder a recomendação diária de consumo. Manter fora do alcance de crianças. Gestantes, lactantes e crianças somente devem consumir este produto sob orientação de profissional de saúde. Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes, suspender o uso.

Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

Lote e validade

Vide embalagem.

Referências bibliográficas

- CLIFFORD, T. et al. The potential benefits of red beetroot supplementation in health and disease. *Nutrients*, v. 7, n. 4, p. 2801–2822, 2015. DOI: 10.3390/nu7042801. Acesso em: 24 nov. 2025.
- DRUGS.COM. Beetroot: uses, benefits & dosage. *Drugs.com*, 15 jan. 2025. Disponível em: <https://www.drugs.com/npp/beetroot.html>. Acesso em: 24 nov. 2025.
- MIRMIRAN, Parvin, et al. Functional properties of beetroot (*Beta vulgaris*) in management of cardio-metabolic diseases. *Nutrition & metabolism*, 2020. Acesso em: 24 nov. 2025.

Literatura técnica

Beterraba Extrato

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS**

@irialmag

Irial  Mag

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210
contato@irialmag.com.br

www.irialmag.com.br