

Tabla 2. Resultados de los parámetros relacionados con la PA, diferencias del grupo intervención con zumo de remolacha respecto al grupo placebo.

Referencia	Momento de toma de la PA	Momento de bajada significativa de la PA	Δ PA (mmHg)		
Thompson KG <i>et al.</i> (2014) ²²	Preingesta 1,5 horas postingesta 25 minutos postejercicio	25 minutos postejercicio	↓4 (3,44%)	NS	ND
Wylie LJ <i>et al.</i> (2013) <i>a</i> ¹⁸	Preingesta Postingesta: 1, 2, 4, 8, 12 y 24 horas	1h	↓~ 6 (4,95%) con 4,2mmol	NS	↓ ~0,5 (0,75%) con 4,2mmol
		2h	↓~6,5 (5,46%) con 8,4mmol	↓ ~2,5 (3,67%) con 8,4mmol ↓ ~5 (7,35%) con 16,8mmol (7,35%)	↓ ~3 (4,47%) con 8,4mmol ↓ 4,5 (6,71%) con 16,8mmol
		4h	↓~ 9 (7,5%) con 8,4mmol ↓ ~11 (9,16%) con 16,8mmol	↓ ~6 (8,63%) con 16,8mmol	↓~ 5 (7,35%) con 8,4mmol ↓~6 (8,82%) con 16,8mmol
		8h	↓~ 4,75 (3,93%) con 8,4mmol ↓~6,75 (5,59%) con 16,8mmol	NS	NS
		12h	NS	↓~3 (4,31%) con 8,4mmol ↓ ~4 (5,75%) con 16,8mmol	↓ ~1,5 (2,2%) con 8,4mmol ↓~3 (4,41%) con 16,8mmol
Wylie LJ <i>et al.</i> (2013) <i>b</i> ¹⁸	NM	NM	NM	NM	NM
Kelly J <i>et al.</i> (2012) ²⁸	Postingesta (preejercicio)	Postingesta (preejercicio)	↓5 (4,16%)	↓3 (4,10%)	↓3 (3,40%)
Murphy M <i>et al.</i> (2011) ²³	Preingesta 60 minutos postingesta (Preejercicio)	NS	NS	NS	NS
Engan HK <i>et al.</i> (2012) ²⁴	2,5 horas postingesta y 4 minutos preejercicio	Postingesta (preejercicio)	ND	ND	↓2 (2,3%)
Vanhatalo A <i>et al.</i> (2011) ²⁵	Preingesta y postingesta (15 minutos preejercicio)	postingesta (15 minutos preejercicio)	↓9 (7,31%)	↓7 (9,45%)	↓7 (7,77%)
Lansley KE <i>et al.</i> (2011) ²⁶	Preingesta y 2 horas postingesta (preejercicio)	2 horas postingesta (preejercicio)	↓6 (5%)	NS	NS
Kenjale AA <i>et al.</i> (2011) ²¹	Preingesta y postingesta (preejercicio) En cada etapa de esfuerzo 2 minutos durante la recuperación	PAD: 3 horas postingesta (preejercicio) PAS: 2 minutos postejercicio	↓~17 (9,34%)	↓~8 (11,26%)	ND
Lansley KE <i>et al.</i> (2010) ²⁷	2 días preingesta Días 4-6: postingesta (preejercicio)	3 horas postingesta (preejercicio)	↓5 (4%)	NS	NS
Vanhatalo A <i>et al.</i> (2010) ¹⁹	Días 1,2,5,8,12 y 15: 2,5- 5horas postingesta (Preejercicio)	2,5-5 horas postingesta (Preejercicio)	↓4 (3%)	↓4 (5%)	NM
Kerley CP <i>et al.</i> (2015) ²⁹	Preingesta y 3 horas postingesta (Pre-ejercicio)	3 horas postingesta (Preejercicio)	↓10 (7,4%)	↓9 (11,1%)	↓9 (9,1%)
Wilkerson DP <i>et al.</i> (2012) ²⁰	Preingesta y 2 horas postingesta (Preejercicio)	NS	NS	NS	NS

PA: presión arterial. Δ : diferencia de PA respecto al grupo PL. NS: no significación estadística. ND: no hay datos. NM: no mesurada. PAS: presión arterial sistólica. PAD: presión arterial diastólica. PAM: presión arterial media.