

Il “Notizi **AREA**” lettoxvoi “SALUTE”

COMBATTERE L'IPERTENSIONE ARTERIOSA CON L'ALLENAMENTO IN PALESTRA - IPERTENSIONE E SPORT Attività fisica ed ipertensione

Da diversi anni è stato dimostrato che il grado di fitness è inversamente proporzionale ai livelli di pressione arteriosa. Tradotto in altri termini significa che una persona attiva ha un minor rischio di sviluppare l'ipertensione rispetto ad una persona sedentaria. Tale rischio aumenta già in giovane età se il bambino non viene avviato alla pratica di una regolare attività fisica e controllato nelle scelte dietetiche. Lo sport, inteso anche come lo svolgimento di attività motorie quotidiane di media intensità oltre ad avere un'efficacia preventiva ha anche un'importantissima funzione terapeutica. L'utilità dell'attività fisica sulla riduzione pressoria in pazienti con ipertensione lieve/moderata è da tempo oggetto di numerosi studi. Tutte queste ricerche hanno dimostrato che un esercizio fisico regolare è in grado di ridurre i livelli di pressione a riposo in maniera significativa.

Riduzione media della pressione arteriosa indotta da regolare esercizio fisico in pazienti con ipertensione arteriosa lieve o moderata.

RIDUZIONE PRESSIONE ARTERIOSA SISTOLICA

8-10 mm Hg

RIDUZIONE PRESSIONE ARTERIOSA DIASTOLICA

7-8 mmHg

I dati riportati in tabella, considerati sotto un altro punto di vista, testimoniano come l'esercizio fisico diminuisca di circa il 50% il rischio di danni cardiovascolari e cerebrali da pressione eccessiva. La ginnastica ha anche un effetto ipotensivo a breve termine. In particolare, dopo aver eseguito un esercizio di tipo aerobico di 30-40 minuti, la pressione rimane più bassa (< 5-8 mmHg) per circa 13 ore. Perché l'attività fisica fa bene al cuore?

Gli effetti benefici dell'allenamento sono dovuti a numerosi fattori tra cui i più importanti sono:

CAPILARIZZAZIONE: aumento del numero di capillari a livello muscolare e cardiaco dove lo sviluppo del microcircolo coronarico allontana il rischio di angina ed infarto

MAGGIOR APPORTO DI SANGUE ED OSSIGENO: a tutti i tessuti ed in particolare al muscolo cardiaco

RIDUZIONE DELLO STRESS: sia transitorio che a lungo termine grazie al rilascio di sostanze euforizzanti che intervengono nella regolazione dell'umore (endorfine).

RIDUZIONE DELLE RESISTENZE PERIFERICHE: sia grazie alla riduzione dell'attività di alcuni ormoni e dei loro recettori (catecolamine), sia grazie all'aumento del letto capillare

EFFETTO POSITIVO SUGLI ALTRI FATTORI DI RISCHIO: l'attività fisica svolge un effetto benefico su altre patologie che spesso si associano o causano l'ipertensione come diabete, dislipidemie ed obesità.

Esiste uno sport ideale per prevenire e curare l'ipertensione?

Non esiste in assoluto uno sport ideale per chi soffre di pressione alta. Tuttavia esistono attività fisiche più efficaci di altre ed alcune che in particolari circostanze possono addirittura essere controproducenti.

L'esercizio fisico utile per la prevenzione e la cura dell'ipertensione deve rispettare le seguenti caratteristiche:

AEROBICO o cardiovascolare: deve cioè essere un'attività fisica di durata svolta a media intensità (65-75% del VO2max). Per sapere qual è il livello di impegno fisico si può acquistare un cardiofrequenzimetro o, più semplicemente, mantenere uno sforzo che, seppur impegnativo, consenta di parlare con il compagno di allenamento.

Tipici esempi di lavoro cardiovascolare sono la corsa, il nuoto di resistenza, il ciclismo e tutte le attività di cardiofitness.

FREQUENZA DI ALLENAMENTO: per essere veramente efficace l'esercizio fisico va ripetuto per almeno tre volte alla settimana. Il massimo effetto benefico lo si ottiene con 5 sedute settimanali, anche se le differenze, in termine di calo pressorio, non sono significative. In questo caso migliorano invece i benefici sulla riduzione del peso corporeo e sull'efficacia del sistema cardiovascolare.

DURATA: per essere efficace l'attività deve protrarsi per almeno 20-30 minuti, possibilmente senza interruzioni. Anche in questo caso i risultati migliori si ottengono con un impegno superiore (40-50 minuti). Al di sotto dei venti minuti gli effetti positivi calano considerevolmente.

