

## ► Attività fisica e pressione alta



L'attività fisica aiuta molto a regolare la pressione sanguigna ed ha una serie di effetti benefici sul cuore e sul sistema circolatorio in generale. L'attività fisica, di regola, inizialmente aumenta la pressione sanguigna, che poi in seguito al rilassamento dei muscoli e dei vasi sanguigni scende sotto il valore critico.

Diversi tipi di attività fisica hanno effetti diversi sulla pressione sanguigna. Le attività aerobiche giovano al vostro cuore. Questa categoria comprende tutti gli esercizi ritmici e ripetitivi che coinvolgono il funzionamento dei grandi gruppi muscolari (gambe, spalle, braccia). Camminare, fare corsa, nuoto, ciclismo, tennis, danza, tosare il prato, zappare l'orto, sono tutte attività aerobiche che hanno effetti benefici sulla riduzione della pressione, mentre altri tipi di attività sono meno utili. Si dovrebbe evitare di svolgere attività ad alta intensità per brevi periodi, quali lo sprint, il sollevamento pesi, il trasporto di carichi pesanti su e giù per le scale.

In quanto soffrite di ipertensione, sarebbe opportuno consultare il proprio medico, il fisioterapista e/o l'infermiere prima dell'inizio dell'attività fisica.

Una persona adulta dovrebbe svolgere su base giornaliera come minimo 30 minuti di attività fisica moderata, almeno cinque volte a settimana. Una moderata attività fisica è sufficiente a riscaldarvi e a contribuire ad accelerare la respirazione in modo da poter ancora parlare senza che vi manchi l'aria. A volte sarà difficile fare esercizio per 30 minuti al giorno, soprattutto all'inizio, ma intensificando lentamente e gradualmente la propria attività, si progredirà in modo rapido e sicuro.

L'attività fisica non dovrebbe costituire una punizione, ma dovrebbe dare felicità. Scegliendo il tipo di attività fisica che vi rallegra, i risultati desiderati si ottengono più velocemente. Per non annoiarvi mentre esercitate, mettetevi in contatto con amici, colleghi, familiari e praticate insieme. Per fare esercizio non sono necessarie palestre e attrezzature costose. L'unica cosa necessaria è aumentare la propria attività fisica durante la giornata.

Come? Ecco un paio di suggerimenti:

- camminate ogni giorno di più – evitate l'automobile e i mezzi pubblici per distanze brevi
- usate le scale anziché l'ascensore
- scendete dall'autobus una fermata prima del previsto

- portate fuori il cane una volta in più del solito o semplicemente estendete l'itinerario abituale
- andate a lavorare (in città), a piedi o in bicicletta
- fate una passeggiata durante la pausa pranzo o dopo
- riflettete sulle attività che vi rendono felici e cercate di parteciparvi



Autore: **Sanel Hrvatin**, fisioterapista

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

