

L'attività fisica per prevenire l'ipertensione

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Fare **attività fisica** è fondamentale per prevenire e curare problemi di pressione alta. L'attività fisica può, infatti, fare diminuire i valori della pressione di **5-6 mm-Hg**. Praticare uno [sport](#), o fare movimento in modo costante e regolare, migliora l'apporto di sangue e ossigeno ai tessuti e ai muscoli, in particolare al cuore. Fare attività fisica rappresenta inoltre, una valvola di sfogo per scaricare [stress](#) e tensioni, che possono provocare un innalzamento della pressione. Durante l'attività sportiva viene favorito il rilascio di **sostanze euforizzanti** che intervengono nella regolazione dell'umore.

Perché fare sport

Praticare attività fisica quindi, è un vero toccasana e non solo per i problemi di pressione, ma anche perché:

- Aumenta le calorie consumate giornalmente, aiuta a smaltire l'accumulo di [grassi](#) e i chili di troppo;
- Migliora il funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio;
- Tonifica i muscoli;
- Aiuta a prevenire malattie cardiovascolari e diabete;
- Rinforza tendini, legamenti e articolazioni;
- Aumenta la densità delle ossa;
- Contribuisce alla regolazione delle funzioni intestinali;
- Attenua le tensioni, lo stress e l'ansia;
- Rallenta i processi dell'invecchiamento;
- Migliora la respirazione.

L'attività fisica deve essere adeguata alle condizioni fisiche

Per essere davvero benefica l'attività fisica deve essere **adeguata alle proprie condizioni fisiche**. Questo significa che non bisogna chiedere troppo al corpo, sottoponendolo a sforzi eccessivi. Prima di

iniziare a fare [sport](#), soprattutto se fuori allenamento, è meglio rivolgersi al medico, che valuterà lo stato di [salute](#) generale e indicherà gli [sport](#) più indicati.

L'attività fisica deve svolgersi gradualmente

Se si è fuori allenamento, bisogna avvicinarsi **all'attività fisica gradualmente**, iniziando con sedute brevi e ritmi più bassi, per poi aumentare sia la durata sia l'intensità dell'attività. Nel primo mese di attività fisica non bisogna superare il **50%** del numero massimo di battiti che il cuore consente; nel mese successivo si può raggiungere il **75%**. La massima frequenza cardiaca dipende anche dall'età.:

- Per gli uomini, si calcola sottraendo a 220 gli anni;
- Per le donne, si calcola sottraendo a 226 gli anni.

Le tre fasi dell'attività fisica

Qualunque sia lo [sport](#) o attività fisica praticata, soprattutto se non si è allenati, è importante seguire **tre passaggi** :

- **Riscaldamento** : dieci, quindici minuti di stretching per attivare i muscoli;
- **Esercizio vero e proprio** : nei primi dieci minuti si aumenta progressivamente lo sforzo per poi mantenere il ritmo;
- **Recupero**: altri cinque minuti di stretching servono a rallentare i battiti cardiaci e quindi ad abbassare la pressione.

Quale è lo sport ideale per prevenire e curare l'ipertensione

Non esiste uno **sport ideale** in assoluto per chi soffre d'ipertensione. Ne esistono alcuni che, più di altri, hanno effetti benefici sull'apparato cardiovascolare e quindi anche sulla pressione del sangue. Si tratta, in particolare delle **attività di tipo aerobico**, cioè attività che richiedono uno sforzo fisico di **media o bassa intensità**, ma di lunga durata. Durante l'esercizio fisico si riesce a respirare normalmente e i battiti del cuore si mantengono regolari. Per produrre l'energia necessaria alle contrazioni muscolari, l'organismo attinge alla **riserva di zuccheri** prima e **ai grassi** dopo. Per essere davvero efficace, l'esercizio fisico va ripetuto almeno tre volte la settimana, per 30 minuti circa. Maggiore è il tempo che si dedica all'attività fisica, maggiori sono i benefici.

Sport da evitare

Per chi soffre d'ipertensione sono sconsigliabili attività come:

- Sollevamento pesi;
- Body building.

Allenamenti di questo tipo, che richiedono uno sforzo molto intenso, ma di breve durata, determinano un brusco aumento dei valori della pressione, anche nelle persone che hanno valori nella norma. Sono pericolosi anche gli **sport "isometrici"**, che richiedono cioè una concentrazione prolungata e forte della muscolatura, come ad esempio le parallele.

Alcuni esercizi fisici consigliati

Per chi non vuole rinunciare a fare un po' di attività fisica ma non vuole andare in palestra, può praticare la **ginnastica dolce**, come ad esempio:

- **In piedi**, con le gambe divaricate, i talloni aderenti al suolo e le braccia distese lungo i fianchi, inspirare con il naso portando in alto le braccia contemporaneamente. Espirando con la bocca, riportare le braccia lungo i fianchi in posizione di partenza. Ripetere il movimento per 5 volte.
- **Sdraiati in posizione supina** sopra un materassino, con le braccia morbide lungo i fianchi, le ginocchia piegate e i piedi appoggiati per terra, inspirare e sollevare lentamente le braccia e il busto in avanti, portando la mano destra verso il ginocchio sinistro, espirando. Ritornare alla posizione di partenza inspirando nuovamente. Risalire portando la mano sinistra verso il ginocchio destro. Ripetere l'esercizio per 4 volte;
- **Sempre sdraiati a pancia in su** sopra il materassino, con le braccia abbandonate lungo i fianchi, piegare le ginocchia e pedalare in aria per cinque secondi. Poi raccogliere le ginocchia contro il ventre. In questa posizione inspirare ed espirare per due volte, prima di ricominciare a pedalare per altri cinque secondi. Giorno dopo giorno, aumentare la durata della pedalata fino ad arrivare a dieci secondi.

Nando Merisi