



Pressione alta, lo sport Ã una cura: quali esercizi la abbassano e quanto cala

Descrizione

(Adnkronos) â??

Lâ??attivitÃ fisica contribuisce a tenere sotto controllo la pressione sanguigna. Lâ??esercizio, moderato e non eccessivo, contribuisce a contrastare i rischi di ipertensione, collegati anche allâ??etÃ . I programmi e gli obiettivi, sempre con il controllo di un medico e con un monitoraggio regolare, devono essere adeguati alle capacitÃ di ciascun soggetto: per ottenere benefici non bisogna necessariamente puntare a correre una maratona o diventare un assiduo frequentatore di una palestra.

Lâ??esercizio compiuto con regolaritÃ e costanza giova al cuore, che puÃ² pompare sangue con minor sforzo. Lâ??effetto sulla pressione Ã positivo. La pressione sanguigna si misura in millimetri di mercurio (mm Hg) e ogni misurazione fornisce 2 valori: il numero superiore Ã la pressione sistolica. Il numero inferiore Ã la pressione diastolica. Secondo lâ??American College of Cardiology e lâ??American Heart Association i normali valori della pressione sono inferiore ai 120/80.

Lâ??attivitÃ fisica contribuisce a ridurre entrambi i valori. Come evidenzia la Mayo Clinic, una delle strutture piÃ¹ note negli Usa, studi mostrano una riduzione di 5-8 mm per la diastolica e di 4-10 mm per la sistolica. Lâ??esercizio puÃ² consentire anche di tenere sotto controllo il peso: la perdita di 2 chili puÃ² avere effetti positivi sulla pressione. I progressi, ovviamente, non sono immediati: gli effetti dellâ??attivitÃ fisica sui valori della pressione possono concretizzarsi nellâ??arco di 1-3 mesi e si consolidano con un esercizio costante.

Il programma stilato dalla Mayo Clinic prevede 150 minuti di attivitÃ aerobica moderata o 75 minuti di attivitÃ aerobica intensa a settimana. Viene consigliato un allenamento regolare, con esercizi spalmati su quasi tutti i giorni della settimana, con un inizio soft per chi non Ã abituato o Ã reduce da un lungo stop. Per rendere lâ??impatto meno â??traumaticoâ??. si puÃ² dividere lâ??attivitÃ in 3 sessioni da 10 minuti.

Al di là delle discipline sportive â?? dal tennis al basket, dalla corsa al nuoto â?? lâ??obiettivo puÃ² essere raggiunto anche con attivitÃ â??normaliâ??, particolarmente adatte magari a persone di etÃ piÃ¹ avanzata: camminare, salire le scale o anche raccogliere le folle e spazzare sono azioni che producono un beneficio sulla condizione fisica. Lâ??agenda ideale, dice la Mayo Clinic, Ã¨ quella nella quale convivono attivitÃ aerobica e allenamento con i pesi.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 7, 2025

Autore

redazione

default watermark