

# Bastano 8 minuti di esercizio per abbassare la pressione, lo studio sul â??wall sitâ??

## Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Per abbassare la pressione basta stare seduti. Senza una sedia. Bastano 8 minuti di esercizio per ottenere risultati positivi, con un miglioramento progressivo dei valori della pressione sanguigna. Tutto merito del â??wall sitâ??, lâ??esercizio che si esegue â??sedendosiâ?? con la schiena appoggiata al muro ma senza un sostegno per gambe e glutei. Un nuovo studio pubblicato sul BMJ Open Sport and Exercise Medicine evidenzia che bastano pochi minuti, 3 volte a settimana, per compiere progressi. I miglioramenti rimangono anche se, nel tempo, si riduce la frequenza dellâ??attivitÃ  a una o due volte a settimana. â??Il wall sitting puÃ² ridurre la pressione sanguigna piÃ¹ di quanto facciano altre forme di esercizioâ?•, afferma il professor Jonathan Wiles della Canterbury Christ Church University, in Inghilterra, coordinatore del nuovo studio.

Lâ??esercizio richiede pochi minuti e, almeno allâ??inizio, non esige una particolare resistenza: non Ã¨ indispensabile eseguire uno squat creando un angolo di 90 gradi con le ginocchia. Basta piegare appena le gambe per iniziare in maniera efficace. In questo modo, sottolinea il professor Wiles, anche le persone â??che faticano a trovare il tempo e le motivazioni per fare esercizio fisicoâ?• potrebbero riuscire a ottenere e mantenere i benefici.

Per lâ??allenamento, serve solo un muro. Bisogna trovare una parete libera, appoggiare la schiena e spostare i piedi in avanti finchÃ© le cosce non sono parallele â?? o quasi â?? al suolo. â??Allâ??inizio, molte personeâ?• coinvolte nello studio â??non riuscivano a formare un angolo di 90 gradiâ?•, spiega Wiles. Questo non riduce lâ??efficacia dellâ??attivitÃ  che genera contrazioni isometriche: i muscoli generano forza senza allungarsi o accorciarsi.

In passato, numerosi studi hanno evidenziato lâ??efficacia degli esercizi isometrici in relazione al controllo della pressione, a breve e lungo termine. Le contrazioni isometriche comprimono i vasi sanguigni allâ??interno dei muscoli, riducendo temporaneamente il flusso del sangue. Quando la contrazione cessa, il sangue ricomincia a fluire con il conseguente rilascio di sostanze biochimiche che dilatano i vasi e li aiutano a rimanere elastici e reattivi. In questo modo, si attiva un meccanismo che contribuisce a mantenere la pressione del sangue sotto controllo.

Per centrare lâ??obiettivo con i wall sit, la ricetta Ã¨ elementare. Ci si siede contro una parete per due minuti, ci si alza, ci si siede su una sedia vera e propria per due minuti. La sequenza va ripetuta in totale 4 volte nellâ??arco di otto minuti di esercizio complessivo. Un simile protocollo, eseguito tre volte a settimana, dovrebbe produrre riduzioni significative dei valori della pressione arteriosa sistolica (il valore piÃ¹ alto nella misurazione della pressione sanguigna, che indica la pressione nelle arterie durante il battito cardiaco) e della pressione diastolica (il valore piÃ¹ basso, che indica la pressione durante la fase di rilassamento del cuore).

I ricercatori coordinati da Wiles hanno selezionato 100 adulti sedentari, molti dei quali presentavano valori di pressione sanguigna nella fascia medio-alta, quindi un fattore di rischio per una futura ipertensione. La maggior parte dei soggetti ha iniziato a eseguire i wall sit 3 volte a settimana. Un gruppo di controllo, invece, non ha svolto alcun esercizio. Dopo un mese, alcuni soggetti hanno continuato con 3 sessioni settimanali, altri le hanno ridotte nelle successive 4 settimane.

default watermark

Dopo le prime 4 settimane, la pressione sanguigna di tutti gli adulti che avevano svolto lâ??esercizio risultava piÃ¹ bassa. Nel gruppo di controllo, invece, nessuna variazione. Dopo 2 mesi, chi ha continuato a â??sedersiâ?? 3 volte settimana ha mantenuto o migliorato i valori. Chi ha ridotto le sessioni, ha fatto segnare progressi piÃ¹ contenuti rispetto ai valori iniziali e leggermente piÃ¹ alti rispetto a quelli raggiunto dopo il primo mese. Per chi aveva interrotto totalmente la routine, si Ã¨ verificato il ritorno al punto di partenza.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**
Novembre 9, 2026
**Autore**
redazione