



Pressione alta, quanto allenamento serve per aiutare il cuore?

Descrizione

(Adnkronos) L'attività e il movimento, a qualsiasi età, hanno un effetto benefico sulla salute. Camminare, per giovani e anziani, fa bene al cuore. Aiuta a perdere peso e contribuisce a tenere sotto controllo livelli di glicemia e colesterolo. Ognuno, ovviamente, si accende in base alle proprie possibilità dettate da età, condizioni generali e tempo a disposizione. L'obiettivo, per tutti, è ottimizzare il lavoro.

Se si punta a tenere sotto controllo la pressione, oltre all'alimentazione, l'attività fisica e l'allenamento possono svolgere un ruolo fondamentale. Anche camminare diventa una soluzione?

A scanso di equivoci, chiariamo subito cosa significa avere la pressione alta: avvertono gli specialisti della Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. Generalmente valori pressori considerati nella norma sono inferiori a 80 millimetri di mercurio (mmHg) per la pressione diastolica (o minima) e inferiori a 120 mmHg per la pressione sistolica (o massima). Per valori compresi tra 80/120 mmHg e 90/140 mmHg si parla di pre-ipertensione, mentre la definizione di ipertensione arteriosa viene utilizzata quando si supera la soglia di 90/140 mmHg.

Nel corso degli anni diversi studi hanno messo in relazione una marcata diminuzione della pressione arteriosa con il regolare svolgimento di attività fisica, evidenziano i medici.

Solo per citare un esempio significativo ricordano una metanalisi pubblicata nel 2016 sul prestigioso British Journal of Sport Medicine ha passato in rassegna ventisette studi che avevano analizzato gli effetti sulla pressione sanguigna di un programma di allenamento a sforzo moderato o intenso (camminata, pedalata, nuoto, calcio), confermando che le persone fisicamente attive che sviluppano ipertensione possono beneficiare di un abbassamento dei valori pressori fino a un massimo di 11 mmHg.

La cosa interessante è che per sperimentare gli effetti positivi del movimento non è necessario essere atleti: basta iniziare uno sport a qualunque età e svolgerlo con costanza per ottenere un miglioramento della pressione, anche se si è sani o pre-ipertesi, affermano ancora gli specialisti.

I benefici si ottengono anche in caso di pressione molto alta. In passato sembrava che camminare facesse diminuire la pressione in modo più marcato nelle persone i cui valori pressori risultano più elevati. In realtà, stando alle conclusioni pubblicate dalla Cochrane, la rete internazionale che diffonde le migliori evidenze scientifiche sull'efficacia degli interventi sanitari, i benefici procurati da una camminata quotidiana di alcune decine di minuti sono validi sia per chi soffre di pressione alta sia per chi riporta valori pressori nella norma. È sempre valido, comunque, l'invito a rivolgersi al proprio medico curante per la valutazione della migliore strategia in caso di valori significativamente al di sopra del normale, affermano i medici.

Il verdetto, numeri alla mano? Camminare a passo svelto per almeno una ventina di minuti, almeno tre volte a settimana, potrebbe portare a un abbassamento della pressione già dopo tre mesi.

A integrare il quadro, contribuisce lo studio a cui in particolare fa riferimento la Harvard Medical School. Ebbene, aggiungere solo cinque minuti di esercizio fisico alla giornata può abbassare leggermente la pressione. Lo studio ha coinvolto 14.761 persone che hanno indossato monitorato le proprie attività per una settimana con un programma standard: 7 ore di sonno, 11 ore sedentarie, 3 ore in piedi, un'ora e mezza camminando lentamente, poco più di un'ora camminando velocemente e 16 minuti di esercizio intenso (corsa, bici, camminare in salita).

I dati raccolti sono stati valutati secondo modelli che tenevano conto di altri fattori che influenzano la pressione sanguigna, come l'età e il fumo. Sostituire qualsiasi comportamento meno attivo con cinque minuti di esercizio fisico al giorno può far scendere la pressione sistolica (il primo numero di una lettura) di 0,68 punti e la pressione diastolica (il secondo numero) di 0,54 punti.

Ovviamente, l'aumento dell'attività produce risultati più rilevanti. Con 20-27 minuti di esercizio fisico al giorno si potrebbero ridurre le malattie cardiovascolari fino al 28% a livello di popolazione.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 22, 2025

Autore

redazione

default watermark