

# Pressione alta e problemi di cuore: posso andare in montagna?



Iperensione arteriosa

Pressione in alta quota

Cuore e montagna

Andare in montagna fa bene o fa male?

Precauzioni prima di andare in montagna

Cosa mangiare se vai in montagna

Leggi anche

## Iperensione arteriosa

Se hai avuto un **infarto miocardico**, o un altro problema di cuore, potresti avere paura di riprendere l'attività fisica e, forse, pensi che sia meglio rinunciare al movimento. In realtà, **l'attività fisica fa molto bene al tuo cuore e può ridurre il rischio di avere un altro evento**. I **benefici dell'attività fisica** sono noti già dalla metà dagli anni 50, quando un gruppo di studiosi inglesi dimostrò che le categorie di lavoratori che facevano più attività fisica (ad esempio i postini addetti al recapito della corrispondenza a domicilio) avevano un **minor rischio di infarto miocardico e di morte post infarto miocardico** rispetto a coloro che svolgevano un lavoro sedentario (ad esempio i postini addetti allo sportello). Continua a leggere per sapere quando e come puoi ricominciare il tuo allenamento.

## Pressione in alta quota

I benefici dell'attività fisica sono dovuti a diversi fattori.

In particolare, l'attività fisica ha **azioni dirette favorevoli sul sistema cardiovascolare** e riduce la **pressione arteriosa elevata**.

Inoltre:

- **migliora il metabolismo**, favorisce la **perdita di peso**, **riduce l'intolleranza agli zuccheri**, i **livelli elevati di colesterolo nel sangue** e **previene il diabete mellito di tipo 2**;
- **modifica la composizione corporea**, riducendo il grasso e ridistribuendolo in maniera favorevole, con una conseguente **diminuzione del rischio di eventi ischemici cerebrovascolari**. Clicca **qui** per **calcolare gratis il tuo Indice di Massa Corporea (BMI)** e **conoscere la tua percentuale di massa magra e massa grassa**.

- **migliora il profilo ormonale, il tono neuromuscolare e l'umore**, essendo **la depressione** uno dei fattori di rischio per eventi cerebrovascolari ischemici.

La connessione tra attività fisica, rischio di malattie e morte è talmente forte che la *World Health Organization* (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha lanciato, nel 2013, il **piano globale per l'attività fisica** chiamato “*More active people for a healthier world*” (cioè “persone più attive per un mondo più sano”), che ha lo **scopo di ridurre del 15% il numero di persone inattive entro il 2030**.

## Cuore e montagna

Dopo aver avuto un problema di cuore, è normale **avere paura di fare sforzi e di praticare attività fisica o sport**. Tuttavia, non devi lasciare che il timore di avere un altro evento cardiaco prenda il sopravvento!

- Ricorda che **mantenere un buon livello di attività fisica è importante per il tuo cuore** e la tua salute in generale, anche e soprattutto dopo un evento cardiaco.
- Nel 2018 è stato dimostrato da uno studio condotto su oltre 22.000 pazienti che coloro che diventano più attivi fisicamente dopo un problema cardiaco hanno un rischio **fino al 59% minore di morte a quattro anni**.

Quindi sì, **puoi e devi riprendere l'attività fisica** dopo aver avuto un problema di cuore.

## Andare in montagna fa bene o fa male?

Anche se puoi riprendere a muoverti, devi comunque fare attenzione a **non esagerare e a non compiere movimenti troppo intensi**.

- Il posto migliore per riprendere a fare attività fisica dopo un infarto miocardico è la **riabilitazione cardiaca**. I programmi prevedono una **prescrizione personalizzata dell'esercizio fisico**. Sarà quindi il cardiologo a indirizzarti verso il miglior programma di riabilitazione cardiaca e, in ogni caso, puoi sempre chiedere consiglio al tuo medico.

Cosa devi fare? **Prenditi il tempo necessario, senza fretta e non porti obiettivi irrealistici**.

**Tieni a mente che ogni persona si riprende con tempi e modalità diverse**. La tempistica di recupero dipende dal grado di attività fisica che svolgevi prima dell'evento cardiaco e dall'entità del danno che ha subito il tuo cuore.

Puoi riprendere l'attività fisica **in modo lento e graduale**, ad esempio:

1. **Ricomincia in casa**. Inizia da piccoli lavoretti domestici (sostituire una lampadina, stringere un tubo dell'acqua, ecc.), poi spostati ad attività all'aperto come il giardinaggio.
2. **Inizia a camminare**. Fai una passeggiata fuori casa, cammina lentamente e aumenta pian piano il ritmo della camminata. Tieni un passo sostenuto per tre minuti, fino a quando non senti che l'attività **da lieve sta diventando moderata**. Avere un po' di fiato è normale, ma **se senti mancare troppo il fiato** (tanto da non riuscire a parlare o a canticchiare), **riduci il ritmo della camminata** o, se sei in difficoltà, fermati. Finito l'allenamento, smetti gradualmente di camminare, impiega almeno **tre minuti** per ridurre la velocità del tuo passo e ritorna a un ritmo normale. Per i primi tempi cerca di non allontanarti troppo da casa, in modo che non ti risulti troppo faticoso rientrare.
3. **Fissa un obiettivo realistico**. Puoi camminare ad una velocità moderata per circa **dieci minuti al giorno**. Ogni giorno, aumenta di uno o due minuti la tua passeggiata. L'obiettivo è raggiungere **trenta minuti al giorno di camminata a moderata intensità** (passo sostenuto) per almeno **tre giorni a settimana**.
4. **Stai in compagnia**. Le prime volte che esci a camminare, porta qualcuno con te: tua moglie o tuo marito, i tuoi figli o i tuoi nipoti, oppure organizzati con un gruppetto di amici. Fare attività fisica insieme può ridarti **il buon umore**.
5. **Sii costante**. La costanza è fondamentale nell'allenamento! Non è importante solo quanta attività fisica fai, ma anche **con che frequenza la fai. Allenati almeno tre volte a settimana**.
6. **Considera gli effetti collaterali dei tuoi farmaci**. Dopo un problema cardiaco, moltissimi fattori possono influire sulla tua capacità di riprendere adeguatamente l'esercizio, compresi **i medicinali che prendi**. Non avere fretta!

## Precauzioni prima di andare in montagna

L'attività fisica più efficace post infarto dovrebbe avere **un'intensità moderata**, ma come capisci che stai praticando un'attività di moderata intensità?

#### **Esistono due metodi:**

1. **Controlla la tua frequenza cardiaca.** Il numero di battiti al minuto pari al 64%-76% del picco della frequenza cardiaca per la tua età equivale a un'intensità moderata. Il picco della frequenza cardiaca per età si calcola sottraendo la tua età al numero 220 e moltiplicando per 0,7 (es. se hai 70 anni, la tua frequenza cardiaca sarà di 105). Questo metodo è valido solo **se non stai assumendo farmaci come i betabloccanti**, che mantengono bassa la frequenza cardiaca.
2. **Fai il talk test.** Mentre cammini, aumenta piano piano la tua velocità (o il carico) fino a quando parlare o canticchiare diventa troppo difficile. Riduci la velocità fino a quando non riuscirai di nuovo a parlare mentre fai attività fisica, questa sarà la tua intensità moderata.

## Cosa mangiare se vai in montagna

Gli sport migliori per chi ha avuto o ha un problema di cuore rientrano nella sfera **dell'attività fisica aerobica**. Esempi:

- **camminare o tapis roulant**
- **corsa o jogging**
- **ciclismo o cyclette**
- **nuoto**
- **sci di fondo**

L'attività aerobica deve essere alternata **a quella anaerobica, o di resistenza**, da eseguire **almeno due volte a settimana** per migliorare la massa e la forza muscolare (es. sollevamento pesi, corsa veloce, atletica pesante). Per ogni gruppo muscolare sono consigliate **dalle otto alle dodici ripetizioni di esercizi**, con un **recupero di circa due minuti tra una serie e l'altra**, utilizzando un **peso tale** che la ripetizione finale possa essere eseguita correttamente, ma un'ulteriore ripetizione sia impossibile.

- Ricorda di **confrontarti sempre con il tuo medico prima di intraprendere l'attività fisica**: sarà lui a consigliarti quale e quanta attività fisica potrai fare sulla base della tipologia di problema cardiaco che hai avuto e del tuo stato di salute attuale.
- Consigliata la supervisione di un esperto in Scienze Motorie mentre esegui gli esercizi, in modo che possa guidarti verso la corretta esecuzione.

#### **Collaborazione scientifica:**

##### **Dott.ssa Silvia Castelletti**

Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca

## Leggi anche

{article-slider}

#### **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

*Parati G et al. Clinical recommendations for high altitude exposure of individuals with pre-existing cardiovascular conditions A joint statement by the European Society of Cardiology, the Council on Hypertension of the European Society of Cardiology, the European Society of Hypertension,*

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.