

Esercizi per far abbassare la pressione alta

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

[Attività fisica per ipertensione arteriosa](#)

[Allenamento per ipertensione arteriosa](#)

[Cosa mangiare dopo un allenamento](#)

[Leggi anche](#)

Esistono 2 strategie efficaci per trattare l'ipertensione: la **terapia farmacologica** (che deve essere prescritta dal medico) e l'**adozione di uno stile di vita sano**. L'una non esclude l'altra, anzi, uno stile di vita attivo e l'**attività fisica specifica** dovrebbero essere presenti in tutti gli stadi della malattia, dal più lieve al più avanzato, anche per ridurre le probabilità di dover assumere farmaci antipertensivi.

Di seguito ti proponiamo, quindi, un allenamento mirato, fatto di soli **4 esercizi**, che potrà aiutarti a far scendere i valori pressori elevati e a far affaticare di meno il tuo **cuore**.

Attività fisica per ipertensione arteriosa

Per tenere a bada l'ipertensione è consigliato eseguire almeno **30 minuti di esercizio fisico al giorno**, tuttavia, per ottenere maggiori benefici, è consigliato arrivare a completare **300 minuti settimanali** di esercizio fisico. Sembrerebbe che l'attività fisica moderata (cioè inferiore al 70% del massimo sforzo) eseguita di frequente sia più efficace rispetto all'esercizio fisico intenso (maggiore del 70% del massimo sforzo) eseguito con una minor frequenza. Un recente studio ha dimostrato come la combinazione di **esercizi fisici aerobici** ed **esercizi di rinforzo muscolare** conduca a una **significativa riduzione della pressione sistolica** (massima) e **diastolica** (minima). Per cui, anche se gli esercizi che in assoluto risultano essere più efficaci nella riduzione dei livelli pressori elevati sono gli **esercizi aerobici dinamici**, come **corsa**, **nuoto** e **ciclismo**, è comunque consigliato lo svolgimento di **esercizi di rinforzo muscolare** per 2-3 volte a settimana al fine di ottimizzare la "reattività elastica del muscolo" e la circolazione sanguigna grazie al miglioramento della superficie interna dei vasi sanguigni (quindi la funzione endoteliale), che riduce la rigidità arteriosa e porta a un miglioramento generale del quadro cardiovascolare.

Per gli amanti dell'acqua

Il nuoto, ma anche la ginnastica in acqua (es. aquagym, hydrobike, etc.), risultano essere ottimi alleati per combattere l'ipertensione. È stato infatti dimostrato che l'allenamento in acqua porta a una **riduzione della pressione arteriosa** grazie alla sua azione

fisiologica sui vasi sanguigni. La pressione idrostatica dell'acqua stimola il ritorno venoso, riducendo la resistenza periferica e conducendo quindi a una riduzione dei valori pressori.

Per gli amanti degli sport di squadra con la palla

Tutti i giochi con la palla che coinvolgono da 4 a 12 giocatori (2 vs. 2 fino a 6 vs. 6), come **calcio**, calcetto, **basket**, **pallavolo**, etc., portano a un miglioramento **metabolico** e, in generale, a un incremento della salute di persone sedentarie, non allenate o con lievi avversità cliniche (*Sport Medicine*, 2020). Con 2-3 allenamenti regolari a settimana è possibile avere una **riduzione del 7,5% della pressione arteriosa sistolica** e del **10,3% della pressione arteriosa diastolica**. Tuttavia, vi sono delle regole da seguire: l'**intensità dell'esercizio**, per essere efficace, deve essere alta (circa l'80% della frequenza cardiaca massima). Come detto, l'ideale è svolgere 300 minuti di esercizio fisico a settimana a intensità moderata ma se, per mancanza di tempo, o per abitudine o gradimento, si vuole fare diversamente, gli sport di squadra con la palla sono delle ottime alternative alla combinazione di esercizi aerobici e di rinforzo muscolare. In ogni caso, 300 minuti settimanali di esercizio a intensità moderata sono meglio che 150 minuti settimanali a intensità elevata, ma 150 minuti a intensità elevata sono meglio di 150 minuti a intensità moderata, sempre nel rispetto delle proprie caratteristiche fisiche e cliniche.

Durante le partite, è consigliato effettuare l'intervallo, anche se si gioca tra amici, per recuperare la fatica dello sforzo e per mantenere elevata l'intensità dell'ultima parte di allenamento.

Per gli amanti della montagna

Le lunghe passeggiate in montagna possono regalare numerosi benefici per la salute e condurre a un miglioramento dei valori pressori, ma bisogna avere alcune accortezze. È buona regola misurare la pressione sanguigna **prima di superare i 2000 metri** e mantenere un **monitoraggio quotidiano** durante il soggiorno. Il nostro corpo attiva diversi processi di regolazione della pressione, molti dei quali coinvolgono il sistema nervoso simpatico, ed è bene tenerli sotto controllo in caso di **ipertensione arteriosa**.

Allenamento per ipertensione arteriosa

Prima di cominciare gli esercizi che seguono è bene sottoporsi a una **visita medica sportiva**. È sempre consigliato essere seguiti da **professionisti dell'attività motoria** (laureati in Scienze Motorie e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate), soprattutto se siete principianti o riprendete l'attività fisica dopo tanto tempo di vita sedentaria, al fine di evitare danni muscolo scheletrici e altre complicanze. Il programma di attività fisica dovrebbe essere **individualizzato**, cioè adatto alle problematiche, alle caratteristiche e al gradimento della singola persona. Quello che ti proponiamo è uno schema di lavoro che puoi considerare come **un esempio** da seguire se soffri di ipertensione ma non presenti complicanze di altra natura.

- L'allenamento proposto di seguito, pensato per i non principianti, risulterà ottimale se eseguito almeno **3 volte a settimana**.
- Prima di iniziare gli esercizi si consiglia di eseguire un riscaldamento total body (scaldare bene tutti i muscoli del corpo), svolgendo almeno **10-15 minuti di attività aerobica e/o di mobilità articolare**. È bene concludere il circuito di esercizi con **10-15 minuti di stretching** ed **esercizi di allungamento muscolare**.
- **ATTENZIONE:** l'intensità dello sforzo e i carichi utilizzati negli esercizi devono seguire un incremento **progressivo** nel tempo ed essere sempre **proporzionati alla forma fisica e al grado di allenamento** di ciascuno. È quindi consigliato iniziare **gradualmente*** con esercizi a più bassa intensità, aumentando via via il carico del sistema muscolo-scheletrico al fine di evitare infortuni (es. **mal di schiena**).

*Per "gradualmente" si intende che gli esercizi proposti di seguito possono essere svolti inizialmente anche senza raggiungere il numero di ripetizioni o la posizione indicata, che si riusciranno a completare nel tempo con la costanza nell'allenamento.

ALLENAMENTO – ESERCIZI A CIRCUITO

Dopo aver effettuato il riscaldamento, prendi un tappetino e il cronometro.

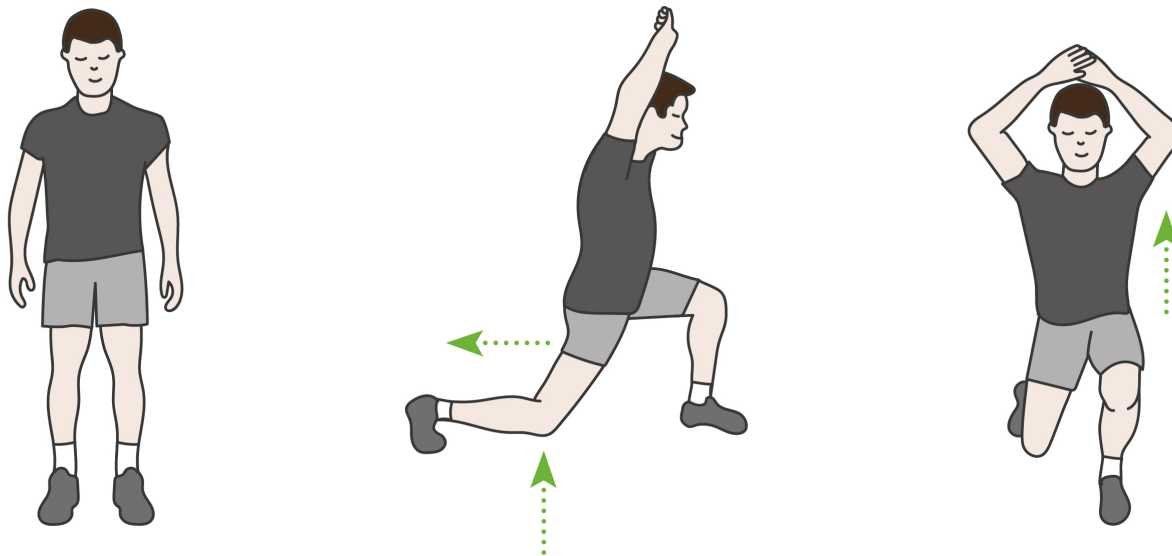
Esegui 3 serie (quindi 3 giri) degli esercizi riportati di seguito, prevedendo **10-15 ripetizioni** e **1-2 minuti di recupero** tra un esercizio e l'altro. Tra una serie e l'altra, invece, **recupera 2 minuti**.

Se non riesci a raggiungere la posizione indicata dalla figura, cerca di avvicinarti il più possibile. Se non riesci a fare 10-15 ripetizioni di ogni esercizio, fai quelle che riesci a sostenere: pian piano, svolgendo questo allenamento con costanza per 3 volte a settimana, acquisirai maggiore resistenza e abilità. Non scoraggiarti!

1) Affondo posteriore con braccia in alto

Dalla posizione eretta, con i piedi alla larghezza del bacino, alza le braccia. Fai un affondo indietro con la gamba destra e piega il ginocchio sinistro fino a formare un angolo di 90°, mantenendo il busto dritto. Scendi lentamente, controllando il movimento. Il ginocchio della gamba destra non deve toccare terra. Ritorna nella posizione eretta di partenza facendo forza sui muscoli della gamba anteriore e abbassando le braccia. Inspira quando scendi, espira quando sali. Ripeti l'esercizio portando indietro alternatamente gamba destra e gamba sinistra. Questo esercizio è molto utile anche per stimolare l'equilibrio.

Esegui 10-16 ripetizioni.



Consigli per un'esecuzione perfetta:

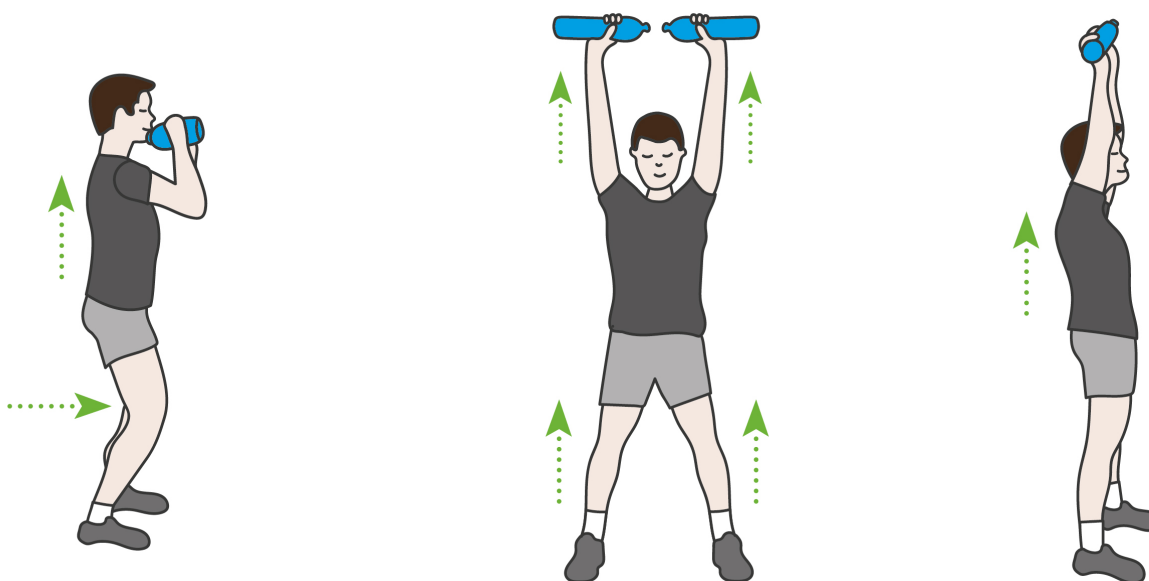
- Parti sempre con i piedi posizionati alla larghezza del bacino, altrimenti rischi di perdere l'equilibrio durante i piegamenti.
- Mantieni addominali e glutei contratti durante l'esercizio per una maggiore stabilità della schiena.
- Testa, collo e schiena devono restare dritti come a seguire una linea retta. Guarda un punto fisso davanti a te per cercare l'equilibrio.
- Non portare **mai** il ginocchio della gamba anteriore oltre la punta del piede.
- Non sollevare il tallone del piede anteriore, che deve restare perfettamente aderente al suolo.

Fai 1 minuto di recupero.

2) Spinte verso l'alto con piccoli pesi

Dalla posizione eretta, con i piedi a larghezza delle spalle, piega leggermente le ginocchia. Impugna i pesi, che possono essere anche 2 bottigliette d'acqua da 500 ml oppure da 1,5 L, con le mani posizionate a larghezza delle spalle e i polsi allineati alla mano e all'avambraccio. Spingi i pesi verso l'alto, sopra la testa, estendendo completamente braccia e gambe e mantenendo un buon tono a livello di addominali e glutei. Ritorna nella posizione di partenza e ripeti l'esercizio.

Esegui 10-15 ripetizioni.

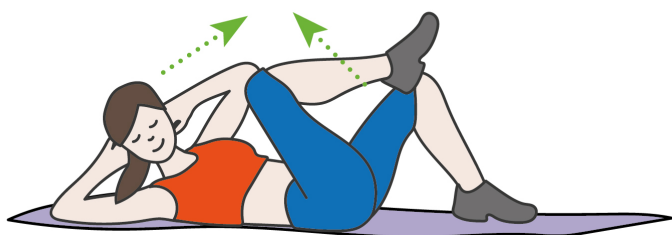
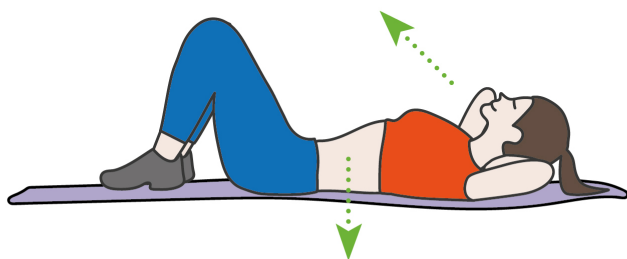


Fai 1 minuto di recupero.

3) Addominali incrociati alternati

Sdraiati a pancia in su, piega le ginocchia portano i piedi verso i glutei. Posiziona le mani dietro la testa. Mantenendo il capo neutro (non bisogna sentire tensione!), fletti il busto in avanti e incrocia ginocchio e gomito opposti. La zona lombare deve rimanere appoggiata a terra, si alzano solo le spalle fino alle scapole. Esegui il movimento facendo un'espiazione completa. Inspirando, torna nella posizione di partenza e poi ripeti dall'altra parte. Sarebbe ottimale fare la salita in 2 secondi e la discesa in altri 2 secondi.

Esegui 10-16 ripetizioni alternate.

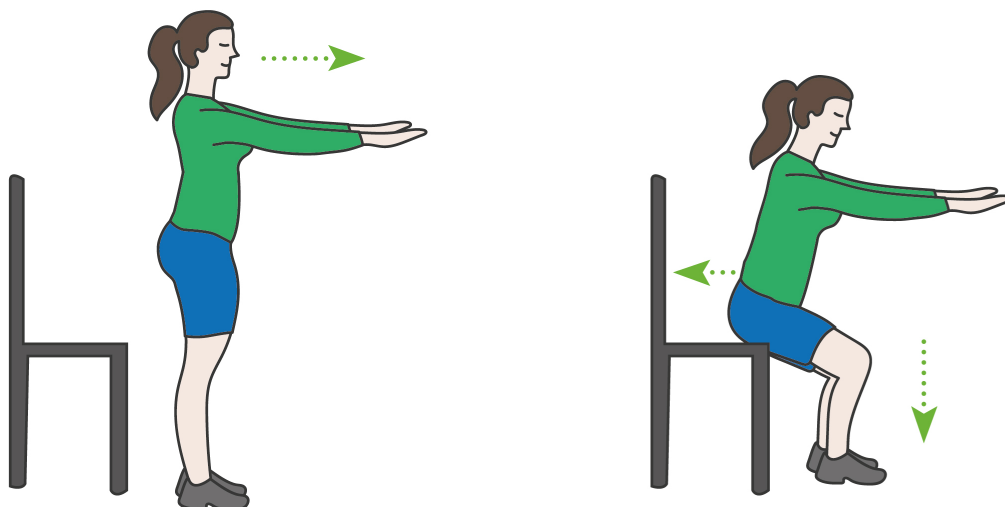


Fai 1 minuto di recupero.

4) Alzata e seduta dalla sedia o Squat

Dalla posizione eretta, metti i piedi a larghezza delle spalle e stendi le braccia davanti a te. Inspira, trattieni l'aria e contrai l'addome, che deve rimanere in tensione (retrato) per tutta la durata dell'esercizio. Inizia la discesa, sedendoti sulla sedia, mantenendo il busto dritto. Una volta seduto/a, espira mentre inizi la spinta per risalire verso la posizione iniziale. Dovresti percepire la spinta nel centro del piede per tutta la durata dell'esecuzione. Sarebbe ottimale eseguire la salita in 2 secondi e la discesa in altri 2 secondi.

Esegui 10-15 ripetizioni.

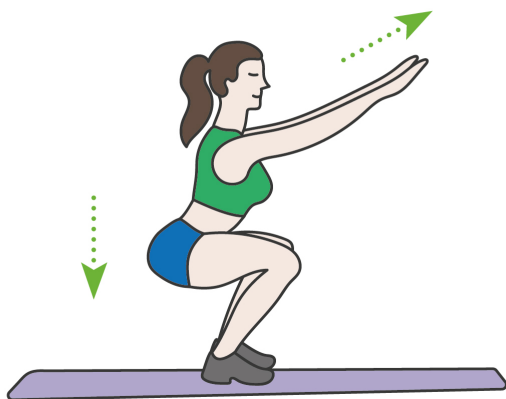
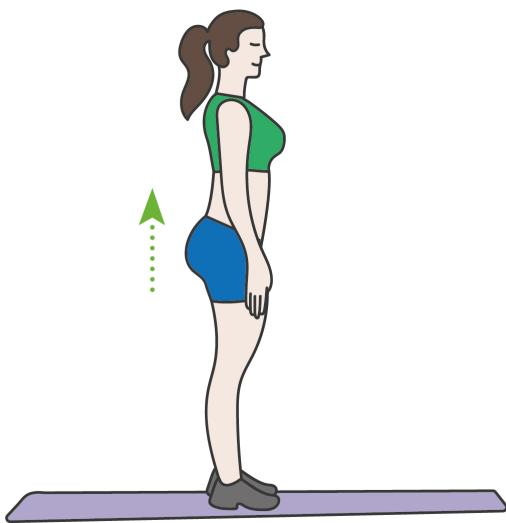


Errori comuni e correzioni:

- tallone che si alza quando inizia la discesa: divarica di più le gambe.
- ginocchia che vanno dentro durante la salita: quando ti alzi pensa a spingere le ginocchia verso fuori.
- cifosi (gobba) che si forma a livello lombare: tieni il petto alto e pensa di avere il collo di una giraffa.

Per intensificare l'esercizio:

Esegui lo stesso movimento senza il supporto della sedia. Puoi anche scegliere un peso (es. bottiglia di acqua da 500 ml o 1,5 L) da mantenere a braccia appoggiate sul petto quando scendi o ti siedi.



Fai 2 minuti di recupero e ricomincia tutta la serie di esercizi per altre 2 volte (3 in totale).

Termina l'allenamento con **40 minuti di camminata sostenuta** oppure almeno **20 minuti di corsa continua** a intensità moderata. Questo esercizio serve per migliorare la risposta cardiaca, respiratoria e metabolica.

Cosa mangiare dopo un allenamento

Dopo aver fatto una buona attività fisica e aver sudato tanto è bene reintrodurre, oltre all'acqua, tutti i sali minerali persi attraverso la **sudorazione**. Via libera quindi a **frutta e verdura di stagione!** è necessario, inoltre, assumere le giuste quantità di **proteine** e, in particolare, di **aminoacidi ramificati**, in quanto accelerano la riparazione delle microlesioni muscolari (comunemente ma erroneamente detto "**acido lattico**") prodotte dall'esercizio, stimolano l'aumento della massa muscolare, rallentano l'invecchiamento dei muscoli e riducono l'appannamento mentale da affaticamento. Un alimento che contiene sia sali minerali essenziali che aminoacidi ramificati è **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **naturalmente privo dello zucchero del latte**, pertanto può essere consumato in tranquillità – nelle giuste quantità e frequenze – dagli **intolleranti al lattosio**, inoltre, tra tutti i formaggi comunemente consumati, apporta **la maggiore quantità di calcio**, minerale indispensabile per la massa ossea degli sportivi, contiene poi tante **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e i già citati ramificati, quali **valina, isoleucina e leucina**), ma anche **vitamine del gruppo B, vitamina A** e **minerali antiossidanti** come **zinco e selenio**. Puoi

utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**, che dovresti bandire dalla tua tavola e usare con moderazione nelle preparazioni. Clicca **qui** se vuoi seguire la dieta specifica per l'ipertensione.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA:

Dott. Michele Gobbi

Biologo nutrizionista (AA_085876), Ricercatore presso Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità, laureato in Scienze Motorie, Sport e Salute

SUPERVISIONE SCIENTIFICA:

Dott.ssa Cinzia Parisio

laureata in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità

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.

Leggi anche

{article-slider}