



## Σωματική άσκηση για άτομα με υπέρταση

### Ποια είναι η σημασία της σωματικής άσκησης στους υπερτασικούς;

Η έλλειψη άσκησης και ο καθιστικός τρόπος ζωής αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακού επεισοδίου, ανεξάρτητα από τους άλλους παράγοντες κινδύνου όπως κάπνισμα, υπέρταση, σάκχαρο, χοληστερίνη. Αντίθετα, η σωματική άσκηση αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα πρόληψης της στεφανιαίας νόσου και ασκεί προστατευτική δράση. Ειδικότερα, στους υπερτασικούς η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες και έχει βρεθεί ότι μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης (κυρίως η αερόβια άσκηση π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, ελαφρύ τρέξιμο κ.α).

### Τι σωματική άσκηση προτείνεται για άτομα με υπέρταση;

Ακόμα και μία μετρίου βαθμού σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, αλλά και να παίξει καθοριστικό ρόλο στη μείωση του σωματικού βάρους και λίπους, στη μείωση της περιφέρειας μέσης, στην αύξηση της «καλής» χοληστερίνης (HDL) και στην αύξηση της ευαισθησίας των ιστών στην ινσουλίνη. Αν και υπάρχουν οδηγίες τόσο για αερόβια όσο και για αναερόβια άσκηση, απαιτείται προσοχή ως προς το ποιός και πόσο μπορεί να ασκηθεί.

Οι περισσότερες συστάσεις για τη ρύθμιση της υπέρτασης εστιάζουν στην αερόβια μορφή άσκησης (γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο, χορός κτλ), ως κύρια δραστηριότητα, ενώ η αναερόβια άσκηση (άσκηση με αντιστάσεις π.χ. βάρη) προτείνεται ως τμήμα μίας ολοκληρωμένης άσκησης, όχι όμως ως η κύρια μορφή άσκησης. Η άσκηση αντοχής (αερόβια) μειώνει τον κίνδυνο ανόδου της αρτηριακής πίεσης, που αναμένεται με την πάροδο του χρόνου σε υπερτασικούς. Το πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να περιλαμβάνει κυρίως περπάτημα, ποδήλατο και γενικά αερόβιες δραστηριότητες, χωρίς υπερβολές, δεδομένου ότι η μέτριας έντασης άσκηση ελαττώνει εξίσου την αρτηριακή πίεση, σε σχέση με την άσκηση μεγαλύτερης έντασης.

Μελέτες έχουν δείξει ότι μία έντονη αερόβια άσκηση αλλά και η άσκηση με αντιστάσεις μπορεί να μειώσουν την αρτηριακή πίεση κατά περίπου 3 mmHg, με μεγαλύτερες μειώσεις στους υπερτασικούς ασθενείς.

Το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής συστήνει ρυθμική και αερόβια άσκηση των μεγάλων μυών (βάδισμα, τρέξιμο, ποδηλασία) 3-5 ημέρες την εβδομάδα από 30 έως 60 λεπτά και με ένταση τέτοια ώστε να επιτυγχάνεται το 60-90% της μέγιστης προβλεπόμενης καρδιακής συχνότητας του αθλούμενου (η μέγιστη προβλεπόμενη καρδιακή συχνότητα υπολογίζεται ως 220-ηλικία).

### **Πως μπορώ να εντάξω σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά μου;**

Ακόμα κι αν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε ένα πιο οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης προσπαθήστε να εντάξετε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή ακολουθώντας απλές οδηγίες όπως:

- χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα,
- συνδυάστε την τηλεόραση με λίγα λεπτά στατικού ποδηλάτου ή διαδρόμου,
- ασχοληθείτε με τον κήπο ή την αυλή σκάβοντας και μαζεύοντας σκουπίδια,
- βγείτε μια σύντομη βόλτα πριν το πρωινό ή πριν το βραδινό, κάντε ποδήλατο
- χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.