

Η άσκηση μέσο ρύθμισης της πίεσης

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ρυθμίστε την πίεσή σας με την άσκηση, προτρέπουν οι ειδικοί. Η καθιστική ζωή, τονίζουν, αποτελεί έναν από τους παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση καρδιαγγειακών ασθενειών. Η άσκηση, σε συνδυασμό με σωστή διατροφή (μείωση κατανάλωσης άλατος και κορεσμένων λιπαρών οξέων) και απώλεια σωματικού λίπους (σε περιπτώσεις παχυσαρκίας), μπορεί να επιφέρει μεγαλύτερη μείωση στα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και να συμβάλλει στην πρόληψη της υπέρτασης.

Η άσκηση αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της υπέρτασης, επισημαίνει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Βασίλειος Γεροδήμος, αναπληρωτής καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος του Υπουργείου Υγείας «Συμμαχία για την υγεία - Άσκηση».

Οι επιστήμονες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ([www. exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)) απαντούν σε 5 σημαντικές ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση σε άτομα με υπέρταση.

Γιατί είναι σημαντικό να ασκηθώ;

Η άσκηση μπορεί να επιφέρει μείωση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης (σε

κατάσταση ηρεμίας) κατά 10/5 mmHg (στη συστολική/διαστολική πίεση, αντίστοιχα). Επιπρόσθετα, η συστηματική άσκηση: 1. βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς, την κυκλοφορία του αίματος και την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου στο σώμα, με αποτέλεσμα να έχετε περισσότερη αντοχή στις καθημερινές σας δραστηριότητες, 2. αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και την κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία), 3. μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους, 4. συμβάλλει στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο (μείωση «σακχάρου» αίματος), 5. βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ (μείωση τριγλυκεριδίων και «κακής» χοληστερόλης, αύξηση «καλής» χοληστερόλης), και 6. συμβάλλει στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της διάθεσης (μέσω απελευθέρωσης ενδορφινών).

Πόσο θα πρέπει να ασκηθώ για να έχω οφέλη;

Η αρτηριακή πίεση παρουσιάζει μείωση μετά το πέρας της άσκησης (μετα-ασκησιογενής υπόταση), που διαρκεί μόνο για ορισμένες ώρες. Συνεπώς, η άσκηση πρέπει να εκτελείται τουλάχιστον 5 φορές/εβδομάδα, ή εάν είναι δυνατόν και καθημερινά.

Οδηγίες πριν από την έναρξη προγραμμάτων άσκησης

Πριν από τη συμμετοχή σας σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης: α. ενημερώστε το θεράποντα ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε. Ο ιατρός θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις (π.χ. καρδιολογική εξέταση, ίσως δοκιμασία κοπώσεως κ.α.) που πιθανά να χρειάζεται να υποβληθείτε, β) ενημερώστε τον υπεύθυνο του προγράμματος άσκησης (το γυμναστή σας) για τα φάρμακα που λαμβάνετε. Ορισμένα από τα φάρμακα, που ρυθμίζουν την πίεσή σας, μπορεί να μεταβάλλουν την απόκρισή σας στην άσκηση, γ. ορίστε εφικτούς στόχους, ξεκινήστε με κάτι εύκολο και απλό (περπάτημα, 2-3 φορές/εβδομάδα) και σταδιακά αυξήστε την επιβάρυνση.

Ποιο είδος άσκησης είναι κατάλληλο για την πάθησή μου;

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία και πλήθος μελετών προτείνουν: α) αερόβια άσκηση (έντονο περπάτημα, ποδήλατο, κολύμβηση, τρέξιμο, χορός) μέτριας ή μέτριας/υψηλής έντασης (για προχωρημένους), 150 λεπτά/εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 λεπτά/ημέρα, β) ασκήσεις με αντιστάσεις, 2 μη-συνεχόμενες ημέρες/εβδομάδα και γ) ασκήσεις για βελτίωση της κινητικότητας (ευλυγισία - ευκαμψία).

Τι θα πρέπει να προσέξω την ώρα που ασκούμαι;

Οι επιστήμονες τονίζουν ότι: α) στην έναρξη της άσκησης πρέπει να

πραγματοποιείται προθέρμανση, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα απότομης αύξησης της αρτηριακής πίεσης, β) πρέπει να δίνεται έμφαση στο «κράτημα» της αναπνοής κατά την άσκηση, ειδικά όταν εκτελούνται ασκήσεις με βάρη, γ) η ένταση της άσκησης που θα ακολουθήσετε, πρέπει να επιτρέπει την ομιλία κατά την άσκηση (έντονο λαχάνιασμα, πιθανά υποδηλώνει μεγάλη ένταση άσκησης), δ) στο τέλος της άσκησης, πρέπει να υπάρχει 10-λεπτη ανάληψη, ώστε να υπάρξει σταδιακή πτώση της καρδιακής συχνότητας και ε) η άσκηση θα πρέπει να διακοπεί άμεσα, εάν η συστολική πίεση είναι ≥ 220 mmHg ή η διαστολική ≥ 110 mmHg.

Πηγή: portal.kathimerini.gr