

# ATTIVITÀ FISICA E IPERTENSIONE ARTERIOSA

Exercise  
is Medicine®  
Italy

	<b>PRESSIONE ARTERIOSA OTTIMALE</b>	<b>&lt; 120MAX 80MIN</b>
	<b>PRESSIONE ARTERIOSA NORMALE-ALTA</b>	<b>120-139MAX 80-89MIN</b>
	<b>IPERTENSIONE ARTERIOSA</b>	<b>&gt; 140MAX 90MIN</b>



## È UN FATTORE DI RISCHIO

per malattie cardiache e renali, croniche ed acute



## RIDUCE L'ASPETTATIVA DI VITA E CREA DISABILITÀ



## È UN "KILLER SILENZIOSO".

può essere asintomatica e manifestarsi solo come evento acuto  
(es. infarto miocardico e ictus)

## BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULL'IPERTENSIONE ARTERIOSA.



Riduzione  
della pressione  
arteriosa



Riduzione  
del peso



Riduzione  
del rischio  
cardiovascolare



Miglioramento  
della capacità  
di esercizio



Miglioramento  
del tono  
dell'umore

## ATTIVITÀ AEROBICA



### Attività:

- Bici
- Cyclette
- Camminata
- Nordic walking
- Corsa
- Nuoto

### FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

### INTENSITÀ

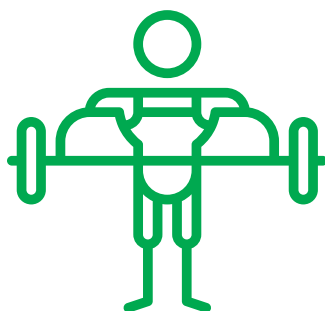
lieve-moderata

### TEMPO

30-60 minuti

Aumenta fino a raggiungere almeno 30 minuti al giorno ad intensità moderata, fino alla vigorosa

## FORZA



### Attività:

- Sollevamento di piccoli pesi, uso di bande elastiche, macchinari o esercizi a corpo libero

### FREQUENZA

2-3 volte a settimana in giorni NON consecutivi

### INTENSITÀ

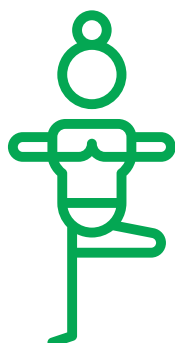
Leggera

### TEMPO

8-12 ripetizioni per 1-3 volte

Graduale incremento fino ad intensità moderata

## FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



### Attività:

- Yoga
- Pilates
- Tai chi
- Stretching statico e dinamico

### FREQUENZA

≥ 2 – 3 giorni a settimana, maggior efficacia se quotidiano

### INTENSITÀ

Allungati fino al punto di iniziale discomfort

### TEMPO

10 ripetizioni da 10-30 secondi ciascuna per un massimo di 60 secondi

Chiedi al tuo medico:

- se sia sicuro iniziare o incrementare l'attività fisica,
- se è necessario modificare i farmaci che assumi

Dividi l'attività in brevi sessioni di 10 minuti più volte al giorno. Può essere efficace quanto una singola seduta di 40 minuti di allenamento

Misura la pressione arteriosa prima dell'attività. Non allenarti se è  $\geq 200/110$  mmHg

Alcuni farmaci (beta-bloccanti e diuretici) possono alterare la capacità del tuo corpo di rispondere efficacemente al caldo

Idratati bene prima, durante e dopo l'attività, specialmente se la giornata è calda

Non trattenere mai il respiro quando sollevi pesi per evitare che la pressione aumenti pericolosamente, svenimenti e aritmie

Riscaldati e fai un defaticamento ad un ritmo lento prima e soprattutto dopo l'attività

Usa un'app o uno smartwatch per registrare i tuoi progressi. Conta i tuoi passi ogni giorno. Incrementa gradualmente fino a raggiungere 8.000-10.000 passi al giorno

**L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA RIDUZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA. MA ANCHE ALTRI FATTORI AIUTANO**



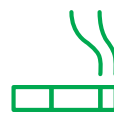
Riduci l'assunzione di sale



Perdi peso, se necessario



Riduci lo stress



Smetti di fumare



Riduci gli alcolici

**COMINCIA DA DOVE SEI**

**USA QUELLO CHE HAI**

**FAI QUELLO CHE PUOI**