

ESPORT PER EVITAR TENSIÓ ARTERIAL

15 setembre, 2017



Quan diem que tenim la tensió alta o hipertensió (HTA) significa que la nostra sang viatja per les arteries a una pressió major a la desitjable per la correcta salut. Aquesta circumstància, pot provocar marejos, sagnat pel nas, o mals de cap, però no necessàriament. La majoria dels afectats no tenen símptomes. Això no significa que no sigui perillosa: gran part de les morts que es produeixen cada any ho són com a conseqüència directa de la hipertensió o de les seves complicacions sobre el sistema cardiovascular o el ronyó.

Una tensió arterial típica normal és 120/80 mm Hg. Això significa que el cor exerceix una pressió màxima de 1200 mm Hg durant la sístole o fase de bombeig, i que el cor en repòs, en fase diastòlica o de farcit, te una pressió de 80 mm Hg (la pressió del cor és la mateixa que la de totes les artèries de l'organisme).

La tensió arterial ve determinada per dos factors principals entre molts altres:

- La quantitat de sang que circula.
- I el calibre de les arteries per les quals circula.

En general, quan més volum de sant circulant i quant menor és el diàmetre pel qual circula aquest volum, major és la tensió arterial. Els ronyons controlen el volum d'aigua circulant i la quantitat de sal que conté el cos. Aquests dos fets tenen efectes directes en la tensió arterial. Quanta més al en el cos, més aigua es reté en la circulació, i més pot augmentar la tensió arterial, la qual cosa a la seva vegada pot augmentar la tendència de les artèries a fer-se'n més

estretes.

Però, una persona amb un ronyó sa i sense HTA pot tolerar un marge molt ampli d'ingesta de sal sense efectes sobre la tensió arterial. Per altre banda, si els vessaments es fan petits, el cor tendeix a treballar més per bombejar la mateixa quantitat de sang, i augmenta la pressió a la que la sang és bombejada.

Altres factors que influeixen sobre la tensió arterial són el sistema nerviós, els propis vessaments sanguinis (arteries petites, anomenades arterioles) i una sèrie d'hormones.

Causes de la hipertensió (HTA)

L'HTA és l'augment de la tensió arterial a 140/90 mm Hg o més. Pot passar sense una causa prèvia coneguda (**HTA essencial**) o com el resultat d'alguna altre malaltia (**HTA secundària**). Les causes més freqüents d'HTA secundària són:

- Malalties endocrines (de les glàndules): La síndrome de Cushing, tumors de les glàndules suprarenals.
- Malalties del ronyó: Estenosi (estretor) de l'Arteria Renal, glomerulonefritis o fallada renal.

Com a jugador de futbol, o practicant d'esports, has de saber que estàs d'enhorabona. No es coneix el mecanisme exacta, però practicar esport ajuda a baixar la tensió arterial. Els metges asseguren que només fent una mitja hora d'exercici suau durant tres dies per setmana és suficient per la major part de les persones.

Controlar la sal als dinars també contribueix a mantenir a ratlla la tensió arterial.