

# INFLUÈNCIA DE L'ESPORT A LA HIPERTENSIÓ

11 juliol, 2024



La hipertensió és una afecció crònica consistent en l'increment de la pressió de la sang sobre la paret de les artèries. És coneguda com a hipertensió arterial o HTA i afecta un alt percentatge de la població.

Es calcula que a Espanya pateix HTA un 35% d'adults i és un factor de risc important per patir malalties cardiovasculars. L'HTA pot ser essencial – la més freqüent- on no existeix una causa clara (per factors ambientals, predisposició genètica, estrès, obesitat, tabac, alcohol...,) o secundària (per malalties renals, cardiovasculars, endocrines, etcètera).

L'esport és una mesura efectiva per reduir la hipertensió o contenir els valors de tensió arterial per via no farmacològica.

**Hipertensió en esportistes: ¿com afecta l'esport a la tensió?**

**TENSIÓ ARTERIAL I EXERCICI FÍSIC**

L'esport i l'exercici físic afecten la pressió arterial però no de forma negativa sinó més bé tot el contrari. I és que la

pols i els nivells de pressió arterial d'un corredor habitual sempre seran més baixos que els d'una persona que no practica esport en comportar-se el sistema cardiovascular de forma més eficient, tant en necessitat de recursos (oxigen) com en el transport dels mateixos (dilatació dels vessaments sanguinis). Segons alguns cardiòlegs, els nivells de pressió són més baixos en esportistes perquè el seu cos "treballa millor" que el d'una persona no esportista.

### **¿És perillós córrer amb hipertensió?**

Córrer de manera moderada o caminar són activitats compatibles amb la hipertensió i no només això, en la majoria d'ocasions resulta beneficiós per les persones hipertenses perquè és capaç de millorar els seus nivells de tensió arterial, amb una clara incidència en la millora del sistema cardiovascular. De fet, ja el 1989 l'Organització Mundial de la Salut (OMS), després d'observar els resultats de múltiples estudis, va incorporar l'exercici físic entre les mesures orientades a rebaixar els valors de tensió arterial.

És més, al Document de Consens de la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport (SEMED) titulat com "Prescripció d'exercici físic a la prevenció i tractament de la hipertensió arterial" s'afirma que el tipus d'exercici físic recomanat que s'ha de combinar amb el tractament d'hipertensió arterial és l'eròbic: caminar, córrer, bicicleta, nedar o remar són perfectes i poden acompanyar-se d'exercicis de força.

Malgrat això, convé saber que si pateixes hipertensió és necessari consultar amb el teu metge abans de començar un programa d'exercici físic continuat; a vegades resulta adequat establir els valors de l'HTA abans d'endinsar-se en qualsevol activitat física de certa intensitat. A més, amb hipertensió es recomana una prova d'esforç per valorar si es pot practicar esport habitualment i a què intensitat.

### **Freqüència cardíaca durant l'exercici**

La pols també es veu afectat durant la carrera. Un cor d'un esportista tindrà menys batejos per minut que el cor d'una persona que no practica exercici físic sovint. Així, els 60-80 batejos estàndard en repòs seran menors en un corredor o

esportista habitual perquè el cor no necessita treballar tant per bombar sang a les zones on ha de fer-ho.

Així, un corredor professional que corri maratons pot arribar a tenir quaranta batejos (o menys) en repòs enfront dels 60-80 d'una persona sedentària.

### **Tensió arterial durant l'exercici físic**

Com hem vist s'accelera la freqüència del cor afavorint el transport d'oxigen als músculs i incrementant la pressió en els vessaments sanguinis. S'eleva també progressivament la pressió sistòlica (la màxima). Quant a la pressió diastòlica (la mínima) pot elevar-se lleugerament, encara que el més usual és que es mantingui. Quan l'exercici s'atura, la pressió arterial tendeix a tornar als seus nivells en repòs. A aquest control de l'organisme durant l'exercici sobre la pressió arterial se li atribueix l'efecte beneficiós de l'exercici sobre l'HTA.

### **Consells per controlar la hipertensió**

Ara que ja saps que l'esport habitual és efectiu per reduir la pressió arterial, ¿que altres consells hauries de posar en pràctica per regular i controlar el teu HTA?

1. Controla la teva pressió arterial de forma regular i si tens hipertensió, amb més raó.
2. Practica exercici regular. De res serveix entrenar tres hores un dia cada dues setmanes. Has de ser constant.
3. Redueix el consum d'alcohol i deixa de fumar. Aquestes dues addicions no afavoreixen al teu ritme cardíac, però si afavoreixen l'increment dels teus nivells de tensió arterial.
4. Redueix el consum de sal. Segur que això ja t'ho ha recomanat el teu metge, però encara no entens el perquè. Bàsicament, la sal conté un alt volum de sodi i aquest ocasiona retenció de líquids. Això significa un major volum de sang i de força a l'hora de què el teu cor realitzi el seu bombeig. ¿El resultat? Una pressió arterial més alta del normal.
5. Modifica la teva alimentació. El teu metge t'assessorà i et concretarà quins aliments són els més beneficiosos per una persona hipertensa. En general ha d'augmentar el consum

d'aliments rics en potassi i aliments rics en fibra.

**6.** Redueix el teu pes i manté la línia. L'obesitat no és bona amiga de la tensió arterial.

**7.** Intenta viure relaxat i no sotmetre't a situacions tenses o estressants.

Ara ja saps com millorar la teva hipertensió amb ajuda de l'esport i d'altra sèrie de consell comentats. Posa'ls en pràctica.