

Aktywność fizyczna przy nadciśnieniu

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych, niefarmakologicznych sposobów obniżania ciśnienia tętniczego. Odpowiednio dobrany ruch przynosi korzyści zarówno osobom ze świeżo rozpoznany nadciśnieniem, jak i tym leczonym już od lat.

Jak wysiłek fizyczny obniża ciśnienie

Regularny wysiłek fizyczny poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, wspiera prawidłową pracę serca oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, co łącznie przekłada się na obniżenie ciśnienia tętniczego. Efekt ten jest widoczny zarówno bezpośrednio po pojedynczym treningu, jak i w dłuższej perspektywie, przy regularnie powtarzanej aktywności.

Jaki rodzaj aktywności jest zalecany

Dla większości osób z nadciśnieniem tętniczym zalecana jest przede wszystkim aktywność aerobowa o umiarkowanej intensywności, taka jak szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie czy taniec, przez co najmniej 150 minut tygodniowo, rozłożone na kilka dni. Korzystne jest również uzupełnienie treningu aerobowego o ćwiczenia siłowe, wykonywane 2–3 razy w tygodniu, jednak przy niekontrolowanym, wysokim ciśnieniu warto unikać bardzo intensywnych ćwiczeń siłowych z dużym obciążeniem, do czasu ustabilizowania ciśnienia.

Jak bezpiecznie rozpocząć aktywność fizyczną

Osoby, które dotychczas prowadziły siedzący tryb życia, powinny rozpoczynać od niewielkiej intensywności i stopniowo ją zwiększać, dając organizmowi czas na adaptację. W przypadku znacznie podwyższonego, niekontrolowanego ciśnienia tętniczego lub współistniejących chorób serca, warto przed rozpoczęciem intensywniejszego programu treningowego skonsultować się z lekarzem, który pomoże dobrać bezpieczny poziom aktywności.

Podsumowanie

Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów wspierania leczenia nadciśnienia tętniczego. Warto wprowadzić ruch do codziennej rutyny stopniowo, dostosowując go do swoich indywidualnych możliwości.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.