

IL CICLISMO CONTRO L'IPERTENSIONE



L'ampiezza del fenomeno

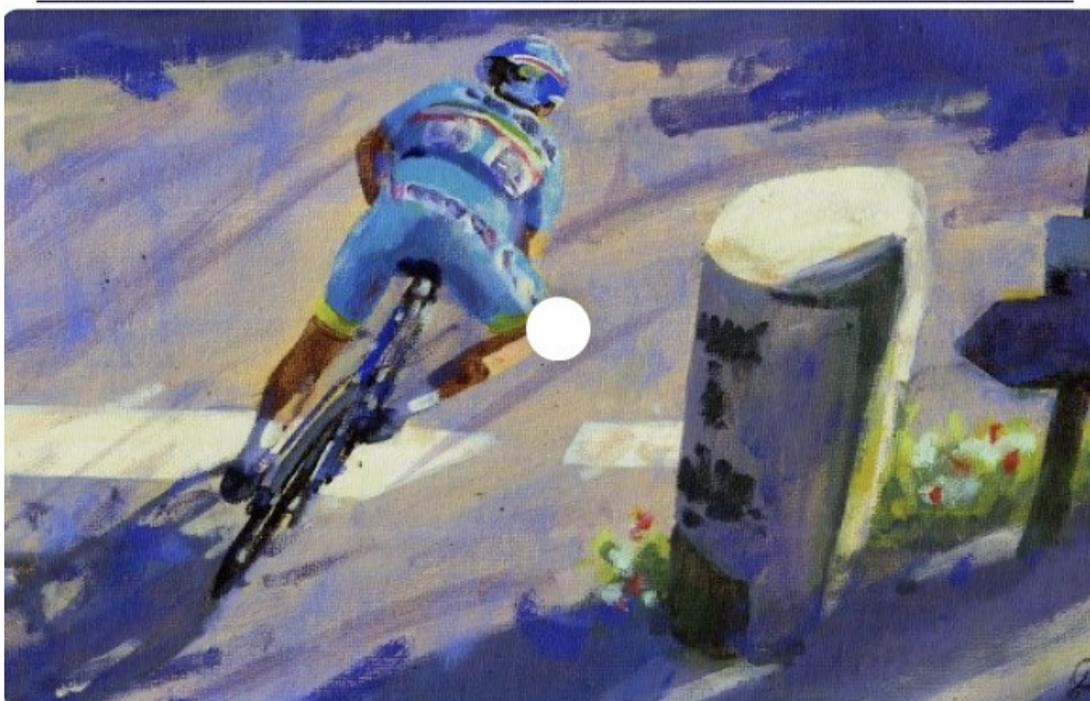
Secondo il Ministero della salute il 18% degli italiani soffre di “pressione alta” o ipertensione arteriosa. Questa condizione aumenta con l'età (soprattutto dopo i 55 anni) ma colpisce sempre di più anche una popolazione più giovane e con uno stile di vita scorretto. Alcuni fattori come l'obesità, lo stress,

il fumo, la sedentarietà, la mancanza di attività fisica o l'abuso di alcol aumentano il rischio di sviluppare questo "killer silenzioso". Si chiama così perché questo disturbo spesso non presenta sintomi evidenti e spesso viene rilevato solo per caso attraverso una consultazione di routine dal medico per un altro motivo, ma può portare a malattie potenzialmente letali che insorgono spontaneamente.



Le conseguenze della pressione alta

L'alta pressione sanguigna corrisponde ad un'eccessiva pressione esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie. Sebbene spesso sia asintomatico, questo disturbo può causare gravi complicazioni che possono portare alla morte o gravi problemi di salute come ictus, infarto miocardico, insufficienza cardiaca, emorragie intracraniche, insufficienza renale o addirittura danni alla retina che possono portare alla cecità.



Fare attività fisica per combattere la pressione alta.

Sebbene esistano cure mediche per combattere l'ipertensione, i medici danno priorità soprattutto alle misure relative allo stile di vita. Può trattarsi della perdita di peso per

i pazienti obesi o in sovrappeso, della riduzione del consumo di alcol, di un cambiamento nella dieta, ma anche della pratica di un'attività fisica regolare. Secondo la pubblicazione francese Vidal (*): “l'attività fisica regolare aiuta a mantenere la pressione sanguigna a un livello fisiologico”.

Secondo i medici presenti sul sito “Passeport Santé” (**), alle persone che soffrono di pressione alta si consiglia di fare esercizi cardiovascolari per almeno 20 minuti al giorno.

Alcune attività sportive sono più consigliate di altre, come **la camminata veloce, la corsa, il ciclismo o addirittura il nuoto**. Attenzione però alla palestra, perché gli esercizi che consistono soprattutto nel sollevamento pesi sono controindicati in caso di ipertensione. In ogni caso non esitate a chiedere consiglio al vostro medico su questa o quella pratica sportiva.

In che modo il ciclismo riduce la pressione alta?

Tutte **le attività sportive di resistenza di moderata intensità** sono consigliate alle persone con pressione alta. Il cardiologo belga André Kassab, specializzato in medicina dello sport, spiega che “La pratica regolare di sport di resistenza permette di ridurre da 5 a 25 mm Hg la pressione arteriosa sistolica (massima) e da 5 a 15 mm Hg la pressione

arteriosa diastolica (minima)", aggiungendo: "La pressione sanguigna comincia ad abbassarsi già tre settimane dopo l'inizio dell'allenamento sportivo, ma bisognerà aspettare più o meno 6 mesi per giudicarne l'efficacia".



Secondo i medici del “Passeport Santé”, andare in bicicletta per 30 minuti 2 o 3 volte alla settimana è spesso sufficiente per tenere sotto controllo la pressione alta.

Infatti, pedalare regolarmente, anche a intensità moderata, dà ottimi risultati sulla pressione arteriosa dopo pochi mesi. Inoltre, a differenza, ad esempio, della corsa, il rischio di infortuni con il ciclismo è inferiore.

Come iniziare a pedalare per ridurre la pressione arteriosa

In caso di pressione alta è meglio chiedere al medico, preferibilmente un cardiologo, di indicarvi l'intensità e la durata delle vostre uscite in bicicletta. Se però si vuol iniziare a pedalare senza consultarlo, è necessario ricordare sempre alcuni consigli:

- ✓ Innanzitutto deve essere di intensità moderata,
- ✓ Occorre controllare regolarmente il battito cardiaco e assicurarsi che non diventi troppo alto. Bisogna insomma utilizzare il cardiofrequenzimetro.
- ✓ Infine, bisogna controllare anche “la mancanza di respiro”. Quando si va in affanno vuol dire che siamo arrivati alla soglia da non superare. Se siamo senza fiato o non riusciamo a dire 5 o 6 parole di seguito, vuol dire che l'intensità dello sforzo è troppo grande.

Per combattere la pressione alta con il ciclismo bisognerebbe svolgere un'attività di moderata intensità di circa 30 minuti più volte alla settimana. Invece andare troppo veloce e troppo forte, non solo può essere pericoloso se la pressione è molto alta, ma anche e soprattutto si rischia di perdere rapidamente la motivazione, perché il troppo sforzo potrebbe essere fonte

di dolori (soprattutto se non si è abituati a fare attività fisica) e di demotivazione di fronte allo sforzo.

Quindi è bene non cercare di fare sforzi intensi, ma piuttosto divertirsi con uno sforzo moderato e regolare.



Ciclismo outdoor o indoor per ipertesi?

Nei risultati, le due pratiche sono uguali. Tuttavia, ci sono importanti differenze tra il ciclismo indoor e quello outdoor per combattere l'ipertensione. Innanzitutto è bene sapere che l'indoor cycling (a casa o in palestra) è uno sforzo costante e controllato. Sei tu che decidi la resistenza da applicare alla ruota e quindi l'intensità dello sforzo da compiere e questo sforzo è costante. Al contrario, il ciclismo all'aperto è più

imprevedibile. Trascorrerai del tempo a ruota libera all'aria aperta, ma dovrai anche affrontare terreni (colline o false pianure) che aumenteranno l'intensità dello sforzo e discese a bassa intensità. In un contesto urbano, probabilmente dovrai anche fare delle pause ai semafori rossi, ai segnali di stop e ai passaggi.

È quindi in base alle vostre esigenze e alle vostre possibilità che preferirete **l'home trainer o la bicicletta da esterno** per combattere la pressione alta. Se desideri uno sforzo più controllato, che non dipenda dai capricci del tempo e sia facile da implementare, allora ti consigliamo la bici da interni. È anche una pratica più semplice per gli anziani. Se preferisci un'attività più diversificata, che ti permetta di incontrare persone e vedere paesaggi, allora il ciclismo all'aperto è più adatto. È anche facile usare la bicicletta per andare a casa di qualcuno, fare una commissione o andare al lavoro. Tieni presente che è ovviamente possibile combinare le due attività e alternare ciclismo indoor e outdoor, soprattutto nelle giornate in cui il tempo non è favorevole per un'uscita all'aperto.

(*) <https://www.vidalfrance.com/>

(**) <https://www.passeportsante.net/>

articolo originale:

<https://www.velo101.com/entrainements/sante/sante-le-cyclisme-est-excellent-contre-lhypertension-arterielle/>

