

Estudio | Los ejercicios pueden bajar la presión alta

Hacer ejercicio puede ser tan efectivo como tomar medicamentos prescritos para rebajar la presión arterial alta, según una investigación publicada en la revista médica British Journal of Sports Medicine.

La presión arterial alta, que así está indicada en adultos cuando está por encima de 140, es una patología muy frecuente que aumenta con la edad y es rara en personas por debajo de los 30 años.

Los investigadores reconocieron que, aunque los resultados son prometedores, no existen otros ensayos que comparen directamente la actividad física con los fármacos para disminuir la presión arterial, e instaron a tener en cuenta que el número de participantes en algunas de las pruebas fue relativamente pequeño.

Así, recomendaron que las personas que padecen esta patología, si bien no deben abandonar su medicación, pueden aumentar sus niveles de actividad física, porque esta es claramente beneficiosa.

Según el estudio, liderado por el doctor Huseyin Naci, de la London School of Economics and Political Science, el ejercicio puede disminuir la presión arterial sistólica, esto es, la cantidad de presión sobre las arterias cuando el corazón está latiendo y que se expresa como la cifra más alta en la lectura de este indicador.

Para llevar a cabo la investigación se agruparon los datos de 194 ensayos clínicos que analizan el impacto de los fármacos en la reducción de la presión arterial sistólica y 197 ensayos que analizan el impacto del ejercicio estructurado y que involucraron a un total de 39.742 personas.

Las actividades que se practicaron fueron caminar, trotar, correr, montar en bicicleta, nadar, entrenamientos con intervalos de alta intensidad y ejercicios para mejorar la resistencia y la fuerza.

Los expertos realizaron tres series de análisis. En uno compararon todos los tipos de ejercicio con todas las clases de medicamentos para bajar la presión arterial, en otro contrapusieron los diferentes ejercicios con varios tipos de

medicamentos y, por último, contrastaron la variación de intensidad con distintas dosis de fármacos.

El estudio señaló que el número de recetas de medicamentos para reducir la presión alta ha aumentado considerablemente los últimos años. Solo en Inglaterra los adultos prescritos aumentaron un 50 % en la última década.

Con información de 800Noticias