

EFFETTI DEI PRINCIPALI FATTORI DELLO STILE DI VITA

SULLA RIDUZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Smettere di fumare riduce il rischio cardiovascolare complessivo ma non la pressione arteriosa.

La riduzione del sale riduce la pressione arteriosa e - per le persone con un'assunzione di base elevata - riduce il rischio cardiovascolare.

L'aumento dell'apporto di potassio e l'incremento dell'attività fisica, così come una gestione ottimizzata del peso, riducono la pressione arteriosa e sono associati a un minor rischio cardiovascolare complessivo.

Ottimizzare
il peso e la dieta

Aumentare
l'attività fisica

Ridurre
l'assunzione di sale da cucina
(cloruro di sodio)

Aumentare
l'assunzione
di potassio

Ridurre
l'assunzione
di alcolici

RIDUZIONE
PRESSIONE ARTERIOSA

Non
fumare

RIDUZIONE
RISCHIO
CARDIOVASCOLARE

RIDUZIONE
PRESSIONE SANGUIGNA

**Allenamento
aerobico**

Almeno 150 min/settimana
a intensità moderata
o 75 min/settimana
a intensità elevata:
camminata veloce, jogging,
ciclismo, nuoto



**Aumentare
l'attività fisica
quotidiana**

Passi/giorno, fare le scale,
camminare/andare in bicicletta

**Evitare
uno stile di vita
sedentario**

**Allenamento
isometrico
di resistenza**

Intensità da bassa a moderata
(3 serie di 2 minuti di contrazione:
hand grip, plank, wall sit)

**Allenamento
dinamico
di resistenza**

Per grandi gruppi muscolari,
intensità da bassa a moderata
(2-3 serie con 10-15 ripetizioni:
squat, flessioni, addominali)

**Allenamento dinamico
o isometrico di resistenza**
a complemento
dell'allenamento aerobico
2-3 volte a settimana



! Dare priorità all'allenamento aerobico

ATTIVITÀ FISICA: DIVERSI TIPI DI ESERCIZIO FISICO

E RIDUZIONE DELLA PRESSIONE SANGUIGNA E DEL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI