



## Ipertensione: camminare fa bene

**Data** 30 maggio 2021  
**Categoria** cardiovascolare

Una revisione sistematica suggerisce che il camminare riduce la pressione sistolica, quella diastolica e la frequenza cardiaca.

L'attività fisica viene raccomandata dalle linee guida come un mezzo importante per la prevenzione cardiovascolare.

Al fine di determinare la bontà di questa raccomandazione è stata effettuata una revisione sistematica della letteratura che ha esaminato vari database, compresi database cinesi. Sono stati contattati gli autori dei lavori per avere ulteriori informazioni circa studi pubblicati e non pubblicati.

Sono stati selezionati RCT in cui veniva valutata l'efficacia del camminare in soggetti > 16 anni sul controllo della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca.

In totale 73 RCT rispondevano ai criteri di inclusione. L'età dei partecipanti andava da 16 a 84 anni.

Nella maggioranza degli studi i partecipanti camminavano con una intensità moderata in media per 153 minuti a settimana.

Molti studi erano a rischio di bias di selezione o di performance bias.

Il camminare riduce la pressione sistolica in media di 4,41 mmHg (certezza dell'evidenza moderata). Nei soggetti di età compresa tra 41 e 60 anni e quelli dopo i 60 anni la riduzione della pressione sistolica è risultata lievemente inferiore alla media (rispettivamente di 3,9 e 4,3 mmHg): certezza dell'evidenza bassa.

Il camminare riduce la pressione sistolica sia negli uomini che nelle donne (certezza dell'evidenza bassa).

Camminare riduce la pressione diastolica in media di 1,79 mmHg (certezza dell'evidenza bassa) e la frequenza cardiaca di 2,76 bpm (certezza dell'evidenza bassa).

Gli eventi avversi associati al camminare erano riportati solo in 26 trials: in 16 non si erano verificati eventi avversi, in 5 RCT gli eventi avversi riguardavano danni al ginocchio.

Anche se l'effetto del camminare sui valori della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca sembrano essere in media modesti, va ricordato che si tratta di un intervento alla portata di tutti, economico e non dispendioso in termini di tempo (circa mezz'ora al giorno).

Inoltre è praticamente privo di gravi effetti collaterali se effettuato compatibilmente con le condizioni cliniche del soggetto.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

Lee LI et al. Walking for hypertension. Cochrane Database Syst Rev. 24 febbraio 2021.