Фитнес против гипертонии

Международный коллектив исследователей из России и Польши, объединяющий учёных, врачей и специалистов в области фитнеса, изучил влияние различных видов физической активности на кровяное давление и функциональный статус женщин среднего возраста, страдающих гипертензией.

Основная идея работы заключалась в объединении различных видов физической активности для пациентов. Была разработана эффективная комбинация оздоровительных фитнес–тренировок, включающих занятия аэробным (ходьба, бег, велотренажёры) и анаэробным (тренировки с отягощениями) фитнесом.

Артериальная гипертензия (гипертония) — это стойкое повышение параметров кровяного давления у человека в состоянии покоя. Сегодня гипертония является одним из самых распространённых заболеваний. По отчётам медиков, более одного миллиарда людей на планете страдают артериальной гипертензией, а прогнозы ВОЗ предрекают дальнейшее значительное увеличение количества больных уже в ближайшие годы. Для борьбы с гипертензией в клинической практике используются различные фармакологические средства, однако их длительное использование может вызвать негативные побочные эффекты и психологическую зависимость у пациентов.

Специалисты в области медицины и здравоохранения рекомендуют использовать в качестве доступной альтернативы занятия физическими упражнениями и фитнесом для снижения кровяного давления и профилактики гипертонии. К сожалению, в научной среде нет полного консенсуса о наиболее эффективных методиках применения физической активности в деле профилактики и борьбы с артериальной гипертензией. Часть учёных рекомендует использовать аэробную физическую активность (ходьба, бег, велопрогулки и т.д.) в качестве ведущего средства борьбы с этим заболеванием. Другие эксперты пропагандируют анаэробные физические нагрузки — силовые тренировки с различными отягощениями.

Следует отметить, что большинство научных знаний об использовании физических упражнений для борьбы с гипертензией получены в исследованиях, ограниченных выборками пациентов мужского пола. Сибирские учёные заявили о необходимости актуализировать научные знания об использовании различных видов физической активности для профилактики артериальной гипертензии и снижения кровяного давления у женщин.

> *«Отнюдь недостаточно просто совместить различные силовые и аэробные упражнения. Структура и комбинации физических упражнений, объём и интенсивность нагрузок, динамика функциональных показателей организма, время восстановления, даже частота и длина шагов и угол наклона беговых дорожек для исследуемых лиц определялись нашей исследовательской группой в ходе изучения проблемы»*, — рассказал доцент кафедры физической культуры СФУ, кандидат педагогических наук **Александр Осипов**.

После четырёх месяцев «комбинированных» фитнес–тренировок испытуемые показали значительно

более высокие результаты в снижении параметров кровяного давления, пульсометрии и уменьшения веса тела по сравнению с пациентами, использовавшими только один из видов фитнеса (аэробный или анаэробный).

Впрочем, Александр Осипов отметил, что даже регулярное (например, три раза в неделю) использование какого-либо одного вида физической активности — только аэробных или анаэробных упражнений — уже позволяет женщинам, борющимся с гипертонией, снизить параметры систолического и диастолического кровяного давления на 5–7 мм. рт. ст. Прогресс виден в течение первого месяца фитнес–тренировок.

> *«Комбинированные регулярные фитнес–тренировки позволяют женщинам, помимо снижения показателей артериального давления, существенно повысить физический и функциональный статус за счёт оптимизации работы сердечной мышцы и снижения массы тела»,* — резюмировали учёные.

Пресс-служба СФУ, 28 сентября 2021 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: https://news.sfu-kras.ru/node/25299