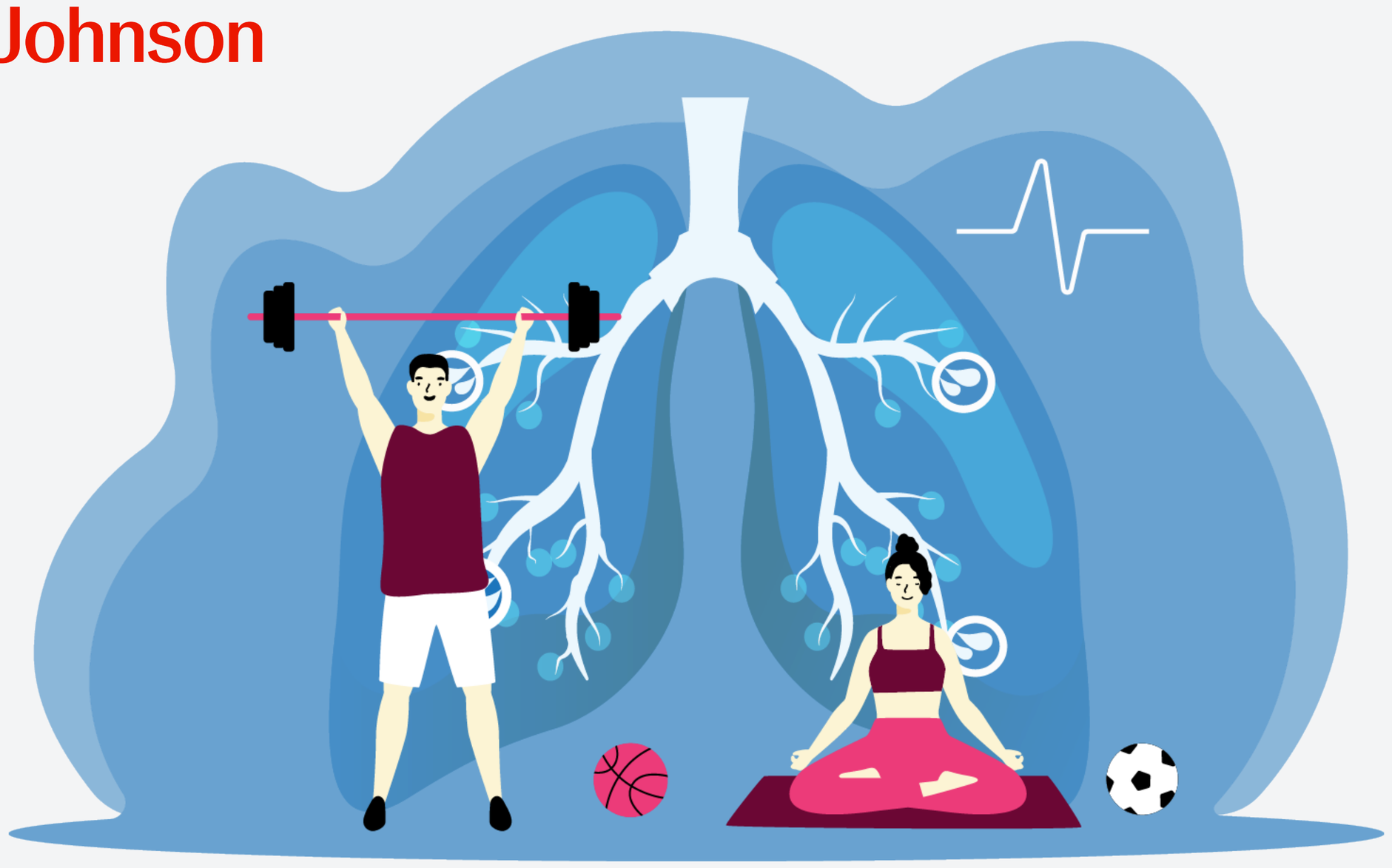
Johnson
&Johnson



IPERTENSIONE ARTERIOSA POLMONARE E ATTIVITÀ FISICA

L'**ipertensione arteriosa polmonare (PAH)** è una patologia che interessa principalmente la circolazione a livello polmonare e il cuore, in particolare il ventricolo destro. Alcuni dei principali e caratteristici **sintomi della PAH** sono infatti la ridotta capacità di esercizio fisico e l'affaticamento, che hanno un forte impatto sulla qualità di vita dei pazienti. Questi fattori sono poi strettamente correlati, in una sorta di "circolo vizioso", ad altre caratteristiche della malattia, come l'insufficienza cardiaca e il deperimento muscolare.[1]

Nei pazienti con **PAH**, infatti, le alterazioni a livello vascolare comportano un sovraccarico di lavoro del ventricolo cardiaco destro, che ha come risultato una riduzione della gittata cardiaca. Questo fenomeno si traduce in un minor apporto di ossigeno a livello muscolare, sia a riposo che durante l'attività fisica, alla base della ridotta capacità di esercizio fisico dei pazienti con **PAH**. Per questi motivi fino a poco tempo fa si riteneva che l'**attività fisica** potesse solo peggiorare questo quadro; a differenza di quanto ipotizzato in passato, però, vi sono sempre più evidenze che l'allenamento fisico può essere sicuro e benefico, intervenendo positivamente su diversi parametri vitali e su diversi aspetti psicologici, emozionali e sociali migliorando, quindi, la qualità di vita dei pazienti con varie forme di **ipertensione polmonare**.[1,2]

Possono essere impiegate diverse tipologie di allenamento nei pazienti con patologie cardiache o polmonari:
- Attività di tipo aerobico (come camminata e corsa)
- Potenziamento della forza muscolare (con attrezzi o esercizi specifici)
- Miglioramento della funzionalità respiratoria (con tecniche quali lo yoga)

Per quanto riguarda in maniera specifica i pazienti con **PAH**, ecco alcune raccomandazioni per svolgere in sicurezza il programma di allenamento:
- Prima di iniziare qualsiasi attività fisica consultare sempre il proprio medico curante, che sarà in grado di indicare il programma di allenamento più adatto sulla base delle condizioni cliniche
- Il livello di attività fisica non deve essere tale da condurre alla comparsa di sintomi come vertigini, dolore toracico o affanno respiratorio severo
- Includere sempre una fase di riscaldamento
- Non svolgere l'attività fisica da soli
- Evitare di svolgere attività fisica in condizioni climatiche avverse, come il caldo umido o il freddo intenso.

Bibliografia

1. Vinke P, et al. Heart Fail Rev 2018; 23(5): 711-722.

2. Callejo M, et al. Nutrients 2020; 12(1): 169.

3. Armstrong M, Vogiatzis I. Respirology 2019; 24(9): 854-862.

Johnson
&Johnson

Visita il sito www.jnjmedicalcloud.it