

Hipertensión Arterial y Actividad Física

Karine Zortéa y Rafaela Festugatto Tartari

Departamento de Psiquiatria do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Hospital Santa Rita do Complexo Hospitalar Santa Casa de Porto Alegre, Porto Alegre, RS - Brasil

Carta al editor,

Borges et al.¹ evidencian que el exceso de peso puede influenciar en el incremento de la hipertensión arterial (HAS), relacionándolo prioritariamente a factores sociodemográficos, hábitos alimentares y tabaquismo. Esos autores, al analizar los niveles de actividad física de la población estudiada, encontraron el 55,7% de no practicantes, sin valores significativos con relación a HAS.

Se sabe que la actividad física puede ayudar en el tratamiento de la HAS por medio del control del peso y por la promoción de la salud. Por lo tanto, se debe incentivar la actividad física como forma de control de peso y prevención de enfermedades.

Silva y Lopes² observaron que estudiantes que se iban a la escuela caminando o de bicicleta tenían menor prevalencia

de exceso de peso y grasa corporal que los que se iban pasivamente. Los autores constataron que el simple estímulo de actividad física en el trayecto a la escuela es capaz de prevenir el exceso de peso, evitando también el aumento de la presión arterial (PA).

Aunque los mecanismos responsables todavía no estén totalmente definidos, se cree que el ejercicio físico regular ejerce un rol en la reducción de las catecolaminas séricas y de la resistencia vascular periférica, contribuyendo a la disminución de la PA³.

Pese a que el sedentarismo todavía no haya sido estratificado nacionalmente, desde hace alguno tiempo viene siendo mencionado por diversos autores como un importante factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares (DCV). Individuos sedentarios presentan riesgo el 30% mayor de desarrollar HAS que los activos⁴.

Por lo tanto, adoptar hábitos alimentares sanos y una actividad física regular debe ser una estrategia prioritaria, a fin de prevenir la HAS y detener el avance de las DCV en nuestro país.

Palabras clave

Hipertensión, actividad motora, obesidad.

Referencias

1. Borges HP, Cruz NC, Moura EC. Associação entre hipertensão arterial e excesso de peso em adultos, Belém, Pará, 2005. *Arq Bras Cardiol.* 2008; 91(2): 110-8.
2. Silva KS, Lopes AS. Excesso de peso, pressão arterial e atividade física no deslocamento à escola. *Arq Bras Cardiol.* 2008; 91(2): 93-101.
3. Stewart KJ. Exercise and hypertension. In: ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. USA: William & Wilkins, 1998. p. 275-87.
4. Fagard RH. Physical activity, physical fitness and the incidence of hypertension. *J Hypertens.* 2005; 23: 265-7.

Correspondencia: Karine Zortéa •

Avenida dos Prazeres, 512 - Vila Jardim - 91320-150 - Porto Alegre, RS - Brasil
E-mail: karine.personaldiet@gmail.com

Artículo recibido el 19/09/08; revisado recibido el 22/09/08; aceptado el 22/09/08.

RESPUESTA A LA CARTA AL EDITOR

Estimado Editor-Jefe,

Es importante evidenciar que los resultados descritos por los autores (Zortéa y Tartari, 2009) a la investigación conducida en estudiantes de João Pessoa/PB, de 7 a 12 años de edad, es pertinente (Silva y Lopes, 2008). Sin embargo, es importante resaltar que pese a que las asociaciones revelen un menor exceso de peso en los escolares que se iban activamente a la escuela, todavía no se sabe si este comportamiento sería suficiente para que se reduzca la grasa corporal. Por otro lado, es consenso en la literatura que niños y jóvenes que adoptan comportamientos activos en el cotidiano, como ir caminando

o pedaleando desde la casa a la escuela, tienden a ser más activos en otros contextos, contribuyendo al aumento de la actividad física total. En este sentido, se sugiere que la actividad física en el trayecto a la escuela puede prevenir o minimizar la presencia de exceso de peso, evitando un posible incremento de la presión arterial ya en la niñez. Futuros estudios podrían analizar, por medio de intervención o experimento, lo cuanto que este dominio contribuye efectivamente a atender las recomendaciones de actividad física diaria y a controlar el exceso de peso.

Saludos cordiales,

Kelly S. Silva