

El ejercicio físico disminuye la presión arterial nocturna

AGENCIAS

Última revisión **SALUD** Especialistas Pacientes Patologías
lunes 16 de septiembre de 2013

Compartir      0



La presión arterial debe ser más alta por el día que por la noche 

Un estudio realizado por científicos de la Unidad de Investigación del Centro de Salud La Alamedilla de Salamanca con pacientes españoles demuestra que el **ejercicio físico regular contribuye al descenso de la presión arterial en horas nocturnas**. El trabajo, que se engloba dentro del estudio **EVIDENT**, ha analizado «la relación de estilos de vida, fundamentalmente la alimentación y el ejercicio, con el envejecimiento arterial», explica Luis García Ortiz, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca. Los sujetos participantes fueron 1.345 pacientes de Salamanca, Valladolid, Barcelona, Cuenca, Bilbao y Zaragoza que tenían entre 20 y 80 años sin patologías cardiovasculares previas.

En la parte del estudio que se corresponde con esta publicación, en la revista científica *American Journal of Hypertension*, el objetivo era ver la relación entre la actividad física y el patrón circadiano de la presión arterial, que «no siempre es igual durante el día, tiene cierta variabilidad y lo habitual es que por la noche disminuya», comenta el experto.

Esta disminución nocturna «es un **factor protector frente a eventos cardiovasculares**, pero a un porcentaje alto de pacientes no les baja la **presión arterial** por la noche y estas personas tienen un riesgo mayor». De hecho, según los investigadores cuando las arterias están más envejecidas el patrón circadiano, que hace referencia a la evolución de esta medida a lo largo de las 24 horas del día, suele ser peor.

Acelerómetro

La actividad física se ha medido de dos formas. Por una parte, se les preguntó a los pacientes cuánto ejercicio habían hecho la semana anterior mediante un cuestionario estructurado y validado. La segunda forma fue más empírica, ya que consistió en colgar un acelerómetro durante una semana entera en el cinturón del paciente para medir la actividad física que va realizando.

Además, la intensidad del ejercicio se dividió en tres categorías: poca, moderada y mucha. Esta clasificación ha sido muy significativa, puesto que los resultados indican que **los individuos que realizaron más actividad física se comportaron mejor, es decir, a mayor cantidad de ejercicio, más baja la presión arterial por la noche**.

Ritmo circadiano

«Estos sujetos tienen un 50% más de probabilidades de que su patrón circadiano sea el adecuado con respecto a los que no realizan actividad física», apunta García. «**El patrón circadiano tiende a descender más en los sujetos que hacen más ejercicio físico**, sobre todo en la actividad moderada e intensa, ya que en la actividad ligera no hay gran diferencia», señala.

El beneficio del ejercicio físico sobre el patrón circadiano de la presión arterial es un aspecto muy concreto que hasta ahora no se había estudiado y que, dada la gran cantidad de pacientes que han participado en esta investigación, parece quedar demostrado.

La información médica ofrecida en esta web se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario. Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características únicas del paciente.

[Conoce nuestros nuevos comentarios](#)