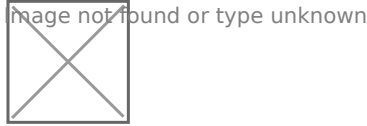


# Η σχέση του σωματικού βάρους με την αρτηριακή πίεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[h-sxesi-tou-somatikou-varous-me-tin-artiriaki-piesi](#)

Η υπέρταση είναι ένα συχνό πρόβλημα υγείας κι ένας από τους βασικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, εμφράγματος, εγκεφαλικού επεισοδίου και άλλων χρόνιων παθήσεων.

Μεταξύ των αιτιών εμφάνισης της νόσου, περιλαμβάνονται τροποποιήσιμοι και μη-τροποποιήσιμοι παράγοντες, με το σωματικό βάρος να καταλαμβάνει σημαντική θέση στην πρώτη κατηγορία.

Ειδικότερα, το υπερβάλλον σωματικό βάρος, η ύπαρξη δηλαδή υπέρβαρου ή παχυσαρκίας, συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης. Αντίστοιχα, η απώλεια βάρους μπορεί να συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων αρτηριακής πίεσης, επιτρέποντά πολλές φορές την αποφυγή, την καθυστέρηση της έναρξης ή τη μείωση της χορηγούμενης δόσης αντιυπερτασικών φαρμάκων, ανάλογα με τη σοβαρότητα της νόσου και τη συνολική κατάσταση υγείας του ατόμου. Μάλιστα, αξίζει να αναφερθεί, πως φαίνεται ότι ακόμη και μικρή απώλεια βάρους, της τάξης των περίπου 5 κιλών, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της αρτηριακής πίεσης.

Συνεπώς, εάν έχετε υπερβάλλον σωματικό βάρος, η σταδιακή απώλεια μπορεί να αποτελέσει σημαντικό «σύμμαχο» στην προσπάθεια πρόληψης της υπέρτασης ή στην καλύτερη διαχείριση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης. Στοχεύστε λοιπόν, στην υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προτύπου σε συνδυασμό με συστηματική σωματική δραστηριότητα, αποσκοπώντας σε έναν υγιή ρυθμό απώλειας βάρους, της τάξης του 0,5-1 κιλού ανά εβδομάδα.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)