

## Badanie: Stres może zwiększać ryzyko nadciśnienia tętniczego i chorób układu krążenia

Choroby układu krążenia pozostają główną przyczyną zgonów na świecie oraz w Polsce, w której najwięcej pieniędzy wydaje się na leki na schorzenia kardiologiczne. Tymczasem, jak podkreślają eksperci, regularna aktywność fizyczna może ochronić nas przed wieloma chorobami związanymi z układem krążenia oraz znacznie ograniczyć stres, który według najnowszych badań zwiększa ryzyko występowania zdarzeń sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu.

Co 9. mieszkaniec Unii Europejskiej, czyli łącznie blisko 50 milionów osób, ma zdiagnozowaną chorobę sercowo-naczyniową, a koszty ich leczenia wynoszą około 210 miliardów euro rocznie. W Polsce przyczyną 45% ogólnej, rocznej liczby zgonów są choroby układu krążenia<sup>1</sup>. Według ekspertów można zmienić te statystyki podnosząc ogólny poziom aktywności fizycznej, która jest jednym z istotnych elementów profilaktyki chorób cywilizacyjnych, w tym wielu związanych z układem krążenia. Niestety, jak wynika z badania MultiSport Index 2021, obecnie aż 43 proc. mieszkańców Polski nie wypełnia zaleceń WHO dotyczących minimalnego poziomu aktywności, ćwicząc rzadziej niż raz w tygodniu. Co trzeci Polak (27%) przyznaje, że nie podejmował absolutnie żadnej aktywności fizycznej w ciągu ostatnich sześciu miesięcy.

– Osoby, które wykonują wysiłek aerobowy o umiarkowanej lub dużej intensywności są w mniejszym stopniu narażone na ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, niż osoby nieaktywne fizycznie. Takie ryzyko zmniejsza się istotnie już przy podejmowaniu aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, trwającej przynajmniej 150 minut tygodniowo – czyli tyle, ile wynoszą minimalne zalecenia WHO. Badania naukowe wskazują także, że zwiększenie takiego wysiłku do 300 minut w tygodniu przynosi jeszcze większe korzyści zdrowotne – mówi prof. dr hab. n. med. Łukasz Małek, kardiolog – Warto pamiętać, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólną kondycję organizmu, pomaga w obniżeniu ciśnienia tętniczego, optymalizuje jednocześnie profil lipidowy, zmniejsza ryzyko pojawienia się cukrzycy. Ruch jest nie tylko dobrym sposobem zapobiegania, ale także leczenia wielu chorób cywilizacyjnych. Już niewielka ilość aktywności wystarcza, by osiągnąć korzyści zdrowotne. W niedawno opublikowanym badaniu w JAMA<sup>2</sup> wykazano, że pokonywanie 7 tys. kroków dziennie przekłada się na zmniejszenie śmiertelności nawet o 50-70%.

### Wpływ stresu na serce

W kwietniowym badaniu przeprowadzonym na panelu Ariadna dla Benefit Systems aż 61 proc. Polaków przyznało, że obostrzenia i związane z nimi zmiany stylu życia wpłynęły negatywnie na ich kondycję psychiczną<sup>3</sup>, która może mieć wiele wspólnego z sercem. Liczne dane wskazują na istnienie związku między stanem wzmożonego napięcia nerwowego a chorobami układu krążenia. Jedno z najnowszych badań opublikowane w Hypertension, czasopiśmie American Heart Association<sup>4</sup> sugeruje, że wyższy poziom hormonów stresu w organizmie może mieć związek z wyższym ryzykiem nadciśnienia tętniczego i zdarzeń sercowo-naczyniowych,

<sup>1</sup> <https://pap-mediroom.pl/zdrowie-i-styl-zycia/zaskakujace-europejskie-wytyczne-kardiologiczne-subiektywne-podsumowanie>

<sup>2</sup> <https://www.medicalnewstoday.com/articles/taking-7000-steps-or-more-a-day-may-lower-mortality-risk#The-benefits-of-physical-activity>

<sup>3</sup> Badanie na panelu Ariadna przeprowadzone na zlecenie Benefit Systems, kwiecień 2021

<sup>4</sup> <https://www.medicalnewstoday.com/articles/high-levels-of-stress-hormones-may-raise-risk-of-hypertension-cardiovascular-disease>

zwiększając m.in. ryzyko udaru lub zawału serca. W badaniu naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles wzięło udział 412 dorosłych w wieku 48–87 lat. Naukowcy dokonali oceny stężenia adrenaliny, noradrenaliny, dopaminy i kortyzolu w moczu uczestników badania. Odkryto, że podwojenie stężenia kortyzolu (hormonu stresu) w moczu wiąże się z częstszym występowaniem zdarzeń sercowo-naczyniowych.

– *Według Światowej Organizacji Zdrowia dzięki aktywności fizycznej możemy zmniejszyć śmiertelność wywołaną chorobami układu krążenia nawet o 75%. Dzięki ćwiczeniom osiągamy szereg korzyści dla układu krążenia, poprawia się także nasze samopoczucie. To przekłada się na redukcję stężenia hormonów stresu, a co za tym idzie lepszą kontrolę ciśnienia tętniczego* – podkreśla prof. dr hab. n. med. Łukasz Małek, kardiolog sportowy.

Polacy w czasie pandemii doceniają wpływ regularnego ruchu na ich zdrowie psychiczne. Jak wynika z ostatniej ankiety przeprowadzonej przez firmę Benefit Systems na próbie 7121 użytkowników popularnych kart MultiSport, aż 89% z nich po powrocie do aktywności fizycznej po ostatnim lockdownie odczuło pozytywny wpływ treningów na swoje zdrowie psychiczne, w szczególności na samopoczucie (80% wskazań), redukcję stresu i negatywnych emocji (75%), a także poziom energii (45%).

Takie spojrzenie na aktywność fizyczną staje się normą także w branży fitness. W ramach najnowszej kampanii siedmiu polskich sieci fitness (m.in. Zdrofit, Fabryka Formy i Fitness Academy) „Przygotuj się!”, zespół specjalistów opracował program relaksacyjnych zajęć przeznaczonych dla osób żyjących w szybkim tempie i narażonych na przewlekły stres. Według twórców programu odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają przywrócić prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zwiększają zdolność do podejmowania wysiłku psychofizycznego oraz chronią przed chorobami spowodowanymi stresem. Z danych wynika, że stres to nasza wielka bolączka narodowa – według ZUS w ubiegłym roku lekarze wystawili ponad pół miliona zwolnień lekarskich z powodu ciężkiej reakcji na stres i zaburzeń adaptacyjnych, co stanowi rekord na przestrzeni ostatnich lat. Przyczyną ponad 5 milionów dni absencji chorobowej wśród Polaków były z kolei epizody depresyjne.

## **Bezceenne zdrowie**

Ile statystyczny Polak wydaje na zdrowie? Według danych GUS wydatki te oscylują w granicy 5% całkowitych wydatków gospodarstw domowych<sup>5</sup>. Tymczasem według prof. dr hab. n. med. Łukasza Małka mogły by być one znacznie niższe, gdyby udało się podnieść ogólny poziom aktywności fizycznej społeczeństwa. – *Zdaniem Instytutu Badań Strukturalnych, gdyby co drugi nieaktywny dotąd Polak zaczął ćwiczyć, roczna liczba zawałów spadłaby o blisko 11 tys., o 14% zmalałaby liczba hospitalizacji z powodu chorób układu krążenia, a o 14% z powodu cukrzycy, która często bywa z kolei bezpośrednią przyczyną m.in. choroby niedokrwiennej serca. Więcej ruchu to też o 440 mln złotych mniejsze koszty systemu opieki zdrowotnej. Warto więc wstać z kanapy i po prostu zacząć się ruszać. Dla dobra swojego i ogółu* – podsumowuje ekspert.

\*\*\*

### **Kontakt dla mediów:**

Sandra Dobrowolska

PR Specialist w Benefit Systems

e-mail: [s.dobrowolska@benefitsystems.pl](mailto:s.dobrowolska@benefitsystems.pl)

tel. 797 294 243

---

<sup>5</sup> <https://portfelpolaka.pl/ile-polacy-wydaja-na-leki-i-suplementy-diety/>