

HIPERTENSION Tai Chi para reducir la presión arterial

Ignacio Romo

La práctica de Tai Chi (un arte marcial en el que la suavidad prevalece sobre la fuerza y los movimientos son lentos) ha demostrado ser eficaz para reducir la presión arterial en ancianos. En un trabajo publicado en el Journal of the American Geriatric Society se propuso comparar los efectos sobre la presión arterial de la práctica de un programa suave de Tai Chi frente a un plan de aerobic de intensidad moderada, ambos de una duración de 12 semanas. Un total de 62 voluntarios mayores de 60 años tomaron parte en el estudio. Todos ellos con presiones diastólicas inferiores a 95 mmHg y presiones sistólicas de entre 130 y 170 mmHg. Los dos grupos realizaron ejercicios durante 30 minutos, cuatro días a la semana. Al comienzo del estudio, los promedios de presión arterial eran de 140/76 y, a las 12 semanas, pasaron a 132/68 en el grupo del aerobic y a 133/69 en el de Tai Chi. El estudio muestra los efectos beneficiosos para la presión arterial tanto del Tai Chi como del aerobic moderado.