

Informatii si recomandari pentru sănătatea persoanelor seropozitive HIV

Activitatea Fizică și Infecția HIV

În întreaga lume, progresele realizate în tratamentul HIV/SIDA a scăzut semnificativ numărul deceselor legate de SIDA, în timp ce numărul cazurilor noi s-a menținut constant, conducând la creșterea prevalenței. În prezent, asistăm la schimbarea simptomatologiei persoanelor cu HIV. Emacierea țesutului adipos, cunoscută în primii ani ai epidemiei SIDA ca indicator al imunodepresiei severe și al stărilor terminale, este rareori întâlnită astăzi. Terapia antiretrovirală a crescut speranța de viață a persoanelor seropozitive HIV care supraviețuiesc similar populației generale. Totuși, calitatea vieții persoanelor seropozitive poate fi mai scăzută, din cauze legate de persistența infecției virale, precum și de efectele secundare ale medicației, mai ales în plan metabolic, sub forma lipodistrofiei, creșterii lipidelor serice și acumulării grăsimilor în regiunea abdominală. În plus, aceste tulburări metabolice se asociază cu un risc cardio-vascular suplimentar, insuficiență renală, boli neoplazice, tulburări psihologice și îmbătrânire precoce.

Rolul exercițiilor fizice pentru scăderea riscurilor în bolile cronice este dovedit de literatura medicală, având efecte benefice și în cazul persoanele infectate cu HIV. Beneficiile exercițiilor aerobice și de rezistență au fost demonstrate de studii realizate de Centrul Aerobic de Studii Longitudinale și de Studiile Cardiologice Framingham.

Activitatea fizică se referă la orice formă de mișcare, inclusiv activitățile cotidiene, curățenia casei, căratul cumpărăturilor, grădinaritul, mersul, dansul, mersul pe bicicletă. Exercițiile fizice sunt activități planificate, efectuate regulat. Pentru întreținerea sănătății, sunt recomandate două categorii de exerciții: aerobice (cardio) și de întărire musculară (rezistență). Activitățile aerobice utilizează oxigenul pentru arderea grăsimilor din organism, scad greutatea, grăsimile și glucoza din sânge, cresc ritmul cardiac și îmbunătățesc activitatea cardiacă. Activitățile de întărire musculară îmbunătățesc motricitatea și rezistența la mișcare, fiind recomandate exerciții care să solicite toate grupele musculare, de la nivelul membrelor superioare și inferioare, torace, spate și abdomen. Alte tipuri de exerciții benefice sunt exercițiile de flexibilitate, stretching, yoga și tai chi.

Activitatea fizică îmbunătățește starea de sănătate, aducând numeroase beneficii persoanelor seropozitive HIV: creșterea masei musculare, prevenirea pierderilor musculare, scăderea adipozității abdominale, îmbunătățirea nivelului grăsimilor serice și glicemiei, întărirea sistemului imun, îmbunătățirea somnului, reducerea stresului. Mai mult, studiile medicale au evidențiat că activitățile fizice consecutive scad riscul de cancer de sân, boli cardiace, accident vascular, hipertensiune arterială, diabet, cancer de colon.

Prof. Dr. Manuela Arbune

Nutriția și Infecția HIV

Nutriția se referă la consumul alimentelor și metabolismul acestora, din care este furnizată energia necesară funcționării organismului. Dieta sănătoasă, pentru orice persoană, ca și pentru persoanele cu HIV, se bazează pe următoarele principii: consumul de alimente variate (fructe, legume, făinoase, proteine animale, lactate), în cantități adecvate nevoilor organismului, alegând alimente cu conținut scăzut de grăsimi saturate, sare și zahăr. În general, siguranța alimentelor este un principiu al nutriției sănătoase, cu importanță suplimentară pentru persoanele cu HIV, la care bolilor transmise de alimente pot evolua sever, impredictibil.

Obiectivele programelor de suport nutrițional pentru persoanele cu HIV sunt: îmbunătățirea statusului nutrițional, corectând atât deficitul ponderal, cât și obezitatea, ameliorarea răspunsului imun, managementul frecvenței și severității simptomelor asociate, îmbunătățirea farmacokineticii și efectelor terapiei antiretrovirale și asociate. Persoanele cu infecție HIV se pot confrunta cu probleme particulare de nutriție, legate de dificultățile de mestecare și înghițire, schimbările metabolice, efectele secundare ale medicației, de exemplu pierderea apetitului, greață sau diaree. La pacienții cu grețuri, sunt mai bine tolerate alimentele reci, uscate, mai curând sărate decât dulci. Pentru a diminua problemele asociate cu dislipidemia, este recomandată menținerea dietei echilibrate, evitând consumul de dulciuri, alcool, alimente cu grăsimi animale, reducerea consumului de ulei, asigurarea proteinelor din ouă, carne, pește. Gustările dintre mese trebuie evitate și nu ar trebui să se sară peste mese.

Hidratarea este esențială pentru echilibrul metabolic. Cantitatea necesară de lichide poate fi asigurată de apă, sucuri naturale, supe. Cafeaua este permisă, dar nu înlocuiește apa, putând avea restricții în cazul asocierii unor co-morbidități. Alcoolul este contraindicat, mai ales la persoanele care asociază boli hepatice. Suplimentarea lichidelor este necesară în cazul accentuării pierderilor, la pacienți febrili, care transpira abundant, cu scaune diareice sau vărsături.

Suplimentele nutritive antioxidante pot avea un rol protector, mai ales pentru sistemul imun și ficat, datorită protecției împotriva stresului oxidativ. Dintre suplimentele antioxidante sunt cunoscute: vitaminele A, C, E, carotenoizii (inclusiv betacarotenul, alfa-carotenul, lycopenu), mineralele (seleniu, magneziu, cupru, zinc, fier), aminoacizii (metionina și cisteina), bioflavonoidele (quercetin, hesperidin, ruti și catechin). Usturoiul, lecitina, coenzima Q10 și eubioticele, pot contribui la nutriția echilibrată.

Vitaminele grup B (B1, B6, B12) sunt importante pentru a transforma proteinele, grăsimile și glucidele în energie. Aceste vitamine pot fi mai scăzute la persoanele cu HIV, fiind asigurate de alimente precum fasolea, mazărea, legumele verzi cu frunze, laptele, carnea de vită și ficat. Totuși, vitaminele din grupul B, mai ales B12, pot favoriza multiplicarea HIV. De aceea, suplimentele care conțin aceste vitamine trebuie să fie limitate, numai în anumite situații stabilite de medic.

Nutriția gravidelor trebuie să fie echilibrată, similară cu cea anterioară sarcinii.

Alimentația sugarilor născuți de mame cu HIV trebuie să fie artificială, încă de la naștere, având în vedere că HIV se poate transmite și prin alăptare.

Prof. Dr. Manuela Arbune