

## VADEMECUM PER PAZIENTI HIV-POSITIVI

### ADDENDUM n. 5

#### INTERVENTI SUGLI STILI DI VITA

Seguire una dieta equilibrata, tenere sotto controllo il peso corporeo e praticare una regolare attività fisica sono regole fondamentali per le persone che vivono con HIV/AIDS. Un'alimentazione a base di cibi nutrienti, con il giusto apporto di vitamine, principi nutritivi ed energie, aiuta a scongiurare/prevenire molte malattie. Mantenere il peso forma, prevenendo la perdita di massa muscolare (massa magra), contribuisce a preservare lo stato di salute generale e rafforza le naturali difese dell'organismo. Uno *stile di vita attivo*, inoltre, gioca un ruolo essenziale nella prevenzione e nella cura di obesità, ipertensione e diabete.

Ecco una serie di consigli utili a mantenere uno *stile di vita sano*.

#### **Fumo**

Smettere di fumare.

*Motivi:*

- Benefici a breve termine (più denaro a disposizione per cose più utili, aumento della percezione dei sapori, miglioramento della pelle, diminuzione della dispnea).
- Benefici a lungo termine (prevenzione di bronco-pneumopatia cronica ostruttiva, cardiopatia ischemica, ictus, tumore polmonare).

*Strumenti utili:*

- Prodotti sostitutivi della nicotina (cerotti, gomme da masticare, spray), vareniclina o bupropione (nota: entrambi i farmaci possono avere pesanti effetti collaterali sul sistema nervoso centrale, tra cui la comparsa di tendenze suicide; il bupropione può inoltre interagire con alcuni antiretrovirali).
- Invio a una clinica specializzata nella dissuefazione dal fumo.

#### **Dieta**

*Consigli generali:*

- Mantenere l'equilibrio tra introito calorico e consumo energetico.
- Moderare l'assunzione di grassi saturi, colesterolo e carboidrati raffinati.
- Limitare il consumo di alcol a <20-40 gr al giorno.
- Ridurre l'introito totale di grasso a < 30% e di colesterolo a <300mg al giorno.
- Consumare molta verdura, frutta e cereali ricchi di fibre.
- Introdurre pesce, pollame (senza pelle) e carne magra nella dieta.
- Evitare di alternare periodi di dieta ferrea ad abbuffate (la cosiddetta dieta yo-yo).

Se necessario, tenere un diario settimanale delle bevande e dei cibi assunti, per individuare eventuali calorie 'nascoste'.

Gli interventi sulla dieta non devono interferire con le prescrizioni alimentari necessarie al corretto assorbimento dei farmaci antiretrovirali.

Per chi presenta deperimento HIV-correlato e dislipidemia è indicata la consulenza di un dietologo.

Chi invece è in evidente sovrappeso deve naturalmente cercare di dimagrire, ma sono sconsigliate le diete fortemente ipocaloriche che rischiano di indebolire i meccanismi di difesa immunologica dell'organismo.

Eventualmente, prendere in considerazione una visita dal dietologo, anche per una semplice consulenza.

### **Attività fisica**

Si ribadisce che uno *stile di vita attivo* è cruciale per prevenire e curare obesità, ipertensione e diabete.

Per iniziare, svolgere *attività fisiche auto-dirette d'intensità moderata* (fare le scale, andare al lavoro a piedi o in bicicletta, fare ciclismo, nuoto, escursionismo etc.)

Si raccomanda inoltre di fare *un regolare esercizio fisico moderato* anziché intenso (ad es. 30 minuti di *camminata sostenuta* per almeno 5 giorni a settimana), per essere più in forma dal punto di vista cardiovascolare e mantenere forza muscolare e flessibilità articolare.

**Autori:** Associazione e Fondazione Nadir Onlus - Via Panama n. 88, 00198 - Roma.

**Fonte:** Linee Guida EACS, versione 5 – novembre 2009 (modifiche e adattamento a cura di Nadir)

*Ringraziamo Boehringer Ingelheim International GmbH per il supporto a questa pubblicazione.*