

La Alimentación y la Nutrición es parte del tratamiento de la infección por VIH

Es sabido que la infección por VIH ha cambiado mucho en los últimos años. Si bien en los comienzos de la enfermedad la mortalidad era muy alta, en la actualidad ha bajado notablemente y estos cambios han modificado también, las problemáticas nutricionales que acompañan.

Alimentarse bien es importante para todas las personas pero se torna indispensable en personas infectadas con VIH, ya que un tratamiento nutricional adecuado mantiene las defensas altas y optimiza la calidad de vida, previniendo o tratando complicaciones asociadas al VIH o al tratamiento del mismo.

Por un lado, el sistema inmunológico necesita de un buen estado nutricional y una alimentación adecuada y completa para que pueda responder correctamente ante una nueva infección. Una buena alimentación es aquella basada en verduras y frutas; cereales, legumbres; carnes y pescados; leche, yogures y quesos semidescremados; huevos; aceite, frutas secas y semillas. Todos estos alimentos aportan los nutrientes (proteínas, energía, vitaminas y minerales) que el cuerpo, y especialmente el sistema inmune, necesitan para que trabajen en forma óptima.

Por otro lado, desde hace más de un lustro, los casos de sobrepeso y obesidad en las personas con infección por VIH están creciendo. Es común el aumento de la masa grasa en estas personas, principalmente localizada en abdomen, espalda, brazos. No siempre este aumento de peso, y fundamentalmente aumento de grasa, se debe al tratamiento antirretroviral sino que muchas veces la causa es la mala alimentación, la preferencia por alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, las actividades cotidianas que no ayudan a realizar cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) con el tiempo necesario para cada una de ellas, la falta de educación alimentaria o la consulta con especialistas en nutrición para un asesoramiento nutricional individualizado. En general, los hábitos de vida de muchas personas no son saludables, mala alimentación y muy baja actividad física, recreativa o deportiva, es una muy buena conjunción para el sobrepeso y la obesidad.

La creencia de asociar la infección por VIH con la pérdida de peso y el adelgazamiento, repercute en las personas infectadas en forma desfavorable. En este sentido, es muy importante entender que el estado de salud no se representa a través de un peso más alto al habitual o un cuerpo robusto. Sino que, en la infección por VIH, es saludable realizar una alimentación apropiada a cada uno, que ayude a mantener o llevar a un peso adecuado junto a una actividad física regular que favorezca al aumento de la masa muscular.

Llevar una vida ordenada incorporando hábitos saludables, realizando los controles de salud y teniendo un buen cumplimiento del tratamiento antirretroviral son estrategias clave para aumentar las defensas y controlar la infección por VIH.