

## O VIH E A NUTRIÇÃO

A nutrição é um pré-requisito a qualquer coisa e a tudo o que está relacionado com a boa saúde. Uma pessoa saudável é quem faz uma dieta saudável e balanceada. Em caso de doença, é prescrita uma dieta terapêutica, de modo a que a pessoa se alimente de nutrientes, que ajudam ao alívio da doença, e não ao seu desenvolvimento. O mesmo é o que acontece com as pessoas infectadas com o VIH/SIDA.

As pessoas seropositivas sofrem de uma variedade de problemas nutricionais, devido a uma amolgadura nas suas funções corporais normais. O mais afectado é o sistema imunitário, que é uma parte natural do corpo combatente dos germes, viroses, bactérias e outros organismos, que causam doenças e com os quais entramos em contacto no nosso dia-a-dia, tornando-se, deste modo, uma prioridade restaurá-lo aos seus níveis normais, assim como tentar fortalece-lo ao se fazer uma dieta saudável.

A nutrição desempenha um importante papel na ajuda do bom funcionamento do nosso sistema imunitário. Comer os alimentos adequados contribui para o retorno do sistema de um estado danificado para um restaurado estado saudável. Comer correctamente também pode ajudar o corpo a manter-se fortalecido durante os tratamentos médicos, que possam ser necessários. A nutrição ideal pode ajudar a estimular a função imunitária, maximizar a eficácia da terapia anti-retroviral, reduzir o risco de doenças crónicas, como as diabetes e a doença cardiovascular, e contribuir para uma generalizada melhor qualidade de vida.

A nutrição pode ajudar uma pessoa afectada psicologicamente e emocionalmente. Por um lado, uma dieta saudável ajuda o sistema imunitário e, por outro, fazer uma dieta balanceada em conjunto com a nossa família fortalece os laços emocionais.

Há uma mudança na estratégia de gestão da saúde dos pacientes de VIH, desde que o conceito em que estas teorias eram baseadas foi alterado.

Anteriormente, muitas pessoas com VIH lidavam com a perda de peso e infecções oportunistas. Actualmente em países desenvolvidos, como resultado de um acesso difundido à terapia anti-retroviral altamente activa (HAART), trabalhos anteriores deram lugar a preocupações sobre as mudanças da curvatura corporal, elevado valor de lípidos do sangue, e outras complicações metabólicas associadas com a terapia anti-retroviral. De acordo com a pesquisa, o apoio nutricional agressivo estimula o sistema imunitário e a desintoxicação melhora a digestão, produzindo assim resultados positivos na saúde. A Medicina Tradicional Chinesa e a Medicina Ayurvédica Indiana concentram-se no efeito das escolhas de todos os alimentos e das práticas de corpo e mente, como a base da cura e da longevidade. Eles são integrados com as práticas da medicina moderna, e têm alcançado resultados positivos.

Assim, uma terapia de dieta eficaz é uma que cuida de todas as complicações acima mencionadas, assim como estimula o sistema imunitário.

## **Lista de Fazeres e Não-Fazeres para várias complicações:**

### **Cansaço**

- Ingere calorias e proteínas adequadas para complementar a dieta com suplementos de vitaminas-calorias-proteínas orais.
- Toma suplementos de complexos de vitamina B, coenzima Q10, selênio, cisteína, glutamina.
- Reduz as quantidades de estimulantes, como a cafeína, que podem induzir a insónias.
- Incorpora de “Pranayam” – exercícios de respiração profunda para maximizar a entrada de oxigénio no corpo.
- Pratica meditação, exercícios leves, yoga, Tai Chi.

### **Náusea**

- Ingere a medicação com fluidos descafeinados, como o sumo de fruta fresco, o chá de ervas ou a água.
- Concentra-te na comida que é facilmente ingerida, como o iogurte (que tem também probióticos).
- Evita a comida fria, seca e gordurosa.
- Consome gengibre em qualquer forma, pois reduz a sensação de náusea. Toma-o na forma de chá fresco de gengibre, cristalizado, pastilha, ou doces duros de gengibre.
- Bebe menta (a não ser que tenhas azia) e chá de camomila; bebe 3 a 4 chávenas por dia.
- Senta-te depois de uma refeição; deitar-se induz náuseas.
- Lê cuidadosamente as instruções dietéticas da medicação. O Videx (ddI) não deve ser tomado com comida, mesmo que o rótulo diga "com ou sem comida." O processo digestivo para as medicações funciona melhor com comida para estimular os enzimas digestivos. O Crixivan (indinavir) pode ser tomado com um snack sem gordura e sem proteínas.
- Pratica meditação e exercícios de respiração profunda.

### **Lipodistrofia e Gorduras altas do sangue**

- Como regra geral, a ingestão de gorduras saturadas e hidrogenadas deve ser reduzida ao mínimo.
- Omega-3s, Omega-6s e gorduras monoinsaturados devem ser incorporadas na dieta, a par de PUFA.
- Hidratos de carbono refinados e comida e bebidas açucaradas são um rigoroso não.
- A ingestão total de fibra solúvel, se até 25 gramas por dia, tem implicações saudáveis na absorção do colesterol. *Inclui alimentos como os feijões, a maioria*

*das frutas e vegetais, nozes e sementes, cereais integrais, especialmente aveia, cevada, arroz escuro e quinoa.*

- Os produtos de soja devem ser incluídos na dieta.
- Uma importante dica é o aumento de exercícios de aeróbica para o coração bombear facilmente: passeio, saltar à corda, bicicleta, remos.

Deste modo, é muito importante que se tome conta do corpo na sua totalidade e se concentre nas várias doenças que surgem com o síndrome. A dieta pode actuar como um suplemento à medicação e ajudar no melhoramento da resistência do corpo. Existem comidas específicas (nutrientes) que necessitam de ser observados e que são a chave a uma vida saudável. A estratégia de combate deve focar-se nos alimentos negativos e positivos que iriam ajudar uma pessoa na sua exclusão ou inclusão na dieta.

### **Alimentos que devem ser excluídos ou reduzidas**

**Hidratos de carbono refinados / Sacarose/ Açúcar/ Glicose:** De acordo com a pesquisa, foram geradas evidências, que sugerem o impacto negativo do açúcar na nossa resistência e sistema imunitário. A explicação e o mecanismo por detrás desta descoberta é de que as células brancas do sangue, quando expostas a altos níveis de açúcar na corrente sanguínea, mostram um decréscimo na habilidade de tragar bactérias e o sistema apresenta uma resistência enfraquecida a todas as infecções. O sistema digestivo é sobrecarregado ao tentar prevenir que todo esse açúcar entre de uma só vez na corrente sanguínea, e o pâncreas também está a trabalhar arduamente para produzir insulina suficiente para processar o açúcar.

Os alimentos refinados como o pão branco, os bolos, os doces, etc., apresentam uma deficiência dos nutrientes benéficos e da fibra, que estão presentes nos cereais integrais, também causando o esgotamento de minerais no corpo.

**Estimulantes/ Café/ Teobromina:** Os estimulantes como a cafeína, teobromina, etc., têm um efeito diurético no corpo, o que contribui para que o corpo perca importantes nutrientes, como o cálcio, o magnésio, e o potássio. A cafeína faz com que as glândulas adrenais fiquem stressadas em demasia, o que afecta contrariamente o sistema nervoso, resultando em ansiedade, hiperactividade e insónia. Assim, é melhor evitá-lo e colocar ênfase em bebidas como café descafeinado, chá verde, sumos, sumo de limão fresco, bebidas de requeijão, etc.

**Álcool Etílico / Álcool:** Isto não é recomendado, pois é uma espécie de veneno para o corpo. Os vários efeitos venenosos do álcool são a depressão do sistema nervoso, inibição da capacidade da medula óssea de regenerar as células do sangue, toxicidade para o fígado, esgotamento de vitaminas B, e é desidratante.

**Gorduras rancidas e óleos:** o problema com estes é que a rancidificação causa mudanças químicas na gordura e dão origem a radicais livres (moléculas altamente

reactivas que podem desencadear reacções em cadeia de rotura química). Como resultado há um ferir das membranas celulares, enzimas, e ADN.

### **Alimentos que devem ser incluídos na alimentação**

**Proteínas:** As proteínas de boa qualidade são nutrientes muito importantes para o sistema imunitários. Estes são cruciais na manutenção da rápida produção de células para suportarem o sistema imunitário, prevenindo a perda da massa muscular, e estimulando energia. A comida como a carne, as aves e o peixe (especialmente aquele que apresenta elevados valores de ácidos gordurosos Omega-3, como o salmão, a sardinha, a cavala, a truta e o atum), devem ser ingeridas. Para os vegetarianos são vitais os alimentos de soja, as sementes, os feijões, os legumes e os produtos lacticínios. Os produtos lacticínios não são as melhores fontes de proteínas, já que estes criam problemas digestivos para muitas pessoas, como o excesso de gás e a congestão. A candidíase também prospera nos lacticínios.

**Complexo de Hidratos de carbono/Cereais integrais:** Os cereais são fundamentais em qualquer cozinha e são os principais alimentos na nossa dieta. Os cereais como o arroz escuro, o milhete, a quinoa, o trigo sarraceno, a aveia e a cevada, têm vitaminas, minerais e fibra, que são uma parte essencial para a manutenção saudável do sistema imunitário. A fibra, que se encontra nestes, ajuda a limpar o cólon de toxinas e, assim, previne infecções intestinais. É melhor consumir cereais integrais em vez de farinha.

**Vegetais:** Os alimentos de diferentes cores devem fazer parte das tuas refeições. A melhor maneira de o fazer é consumir a maior quantidade possível de vegetais. Estes são excelentes “pesos-pesados” da estimulação da imunidade. Através destes consegues o pacote inteiro de vitaminas, minerais, e fitoquímicas, que são conhecidos por proteger o corpo contra muitas doenças, incluindo o cancro. Uma menção especial é aqui feita aos vegetais de folha escura, também chamados de verduras, que são de maior ajuda, como os espinafres, a couve e a couve-lombarda, etc. Para se a carotenóide, especialmente a carotena Beta, deve incluir-se vegetais amarelos e cor-de-laranja para a antioxidante.

**Fruta fresca:** As frutas fazem parte da mesma categoria de estimuladores da imunidade. Estas devem ser comidas como snacks, separadas das proteínas, para uma melhor digestão. As bagas ricas em antocianidina são particularmente conhecidas pela sua capacidade de prevenção do cancro, pois contêm antioxidantes. As frutas tropicais como as bananas, as mangas, etc. devem ser evitadas, porque apresentam um elevado conteúdo de açúcar.

**Água:** Um dos mais importantes, mas também um dos mais esquecidos é a Água – correctamente chamada de elixir da vida. É o nutriente essencial para regular todos os sistemas do corpo. Este facilita o trabalho dos rins e do fígado a processar e eliminar toxinas do sangue. Ajuda a manter as membranas mucosas suficientemente húmidas para

combaterem as viroses que encontram. E é uma ferramenta pouco conhecida para a redução de desejos de açúcar, que são frequentemente um sinal de desidratação.

Uma importante dica é que a água, e outras bebidas, não devem estar muito frias, porque o corpo terá de usar muita energia para o aquecer até 98.6 graus.

**Miscelânea:** Para além das atrás mencionadas comidas, algumas outras são úteis nesta condição por razões terapêuticas. A Cebola, o alho (se não se tiver problemas do fígado), o gengibre, e a cúrcuma são considerados uma ajuda. Os cogumelos como o shitake, a ostra, e outras variedades Asiáticas, são conhecidos pelas suas capacidades de aumento da imunidade. As verduras marinhas são ricas em minerais, que funcionam como estimuladores de imunidade: o zinco, assim como o cálcio. Pequenas quantidades de amêndoas, nozes, e sementes de abóbora frescas são também boas fontes para o zinco e as gorduras saudáveis.

**Suplementos:** Para além de uma alimentação saudável e equilibrada, se necessário também devem ser tomadas vitaminas, minerais, antioxidantes, e ervas.

Assim sendo, deve-se tomar bem conta da nutrição e do nosso corpo, de modo a se receber o máximo benefício da vida. Esta é um bem precioso e devemo-nos esforçar por a proteger durante o maior tempo possível.

Avantina S. Bhandari

Tradução de Susana Militão