

## HIV E NUTRIZIONE

La nutrizione è un prerequisito per qualsiasi cosa che riguarda la buona salute. Un individuo sano è uno che segue una dieta sana e ben bilanciata. In condizioni di malattia viene prescritta una dieta terapeutica di modo che la persona assuma nutrienti che aiutano ad combattere la malattia e non a peggiorarla. La stessa cosa avviene per gli individui affetti da HIV/AIDS.

Gli individui affetti da HIV soffrono di una varietà di problemi nutrizionali dovuti ad un attacco alle loro normali funzioni corporali. Il più colpito è il sistema immunitario che è una parte del corpo che combatte naturalmente germi, virus, batteri ed altri organismi che causano malattie coi quali entriamo in contatto ogni giorno e quindi diventa una priorità riportarlo ai suoi livelli normali così come cercare di irrobustirlo attraverso una dieta salutare.

La nutrizione gioca un ruolo importante nell'aiutare il sistema immunitario del nostro corpo a funzionare bene. Mangiare cibi sani aiuta a riportare il sistema immunitario da uno stato danneggiato ad uno stato salutare. Mangiare correttamente può anche aiutare il corpo ad essere più forte durante tutti i trattamenti medici necessari. Una nutrizione ottimale può aiutare ad incrementare la funzione immunitaria, ottimizzare l'efficacia della terapia antiretrovirale, ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete e le malattie cardiovascolari, e contribuire ad una qualità di vita complessivamente migliore.

La nutrizione può aiutare gli individui affetti psicologicamente ed emotivamente. Da una parte, una dieta sana aiuta il sistema immunitario e dall'altra seguire una dieta bilanciata con la propria famiglia rinforza i legami emotivi.

C'è un cambiamento nella strategia del comportamento per i pazienti affetti da HIV dal momento che i concetti sui quali si basavano queste teorie sono cambiati. Precedentemente le persone affette da HIV dovevano far fronte ad un'infezione estremamente debilitante, oggi nei Paesi sviluppati, come risultato del vasto accesso della terapia antiretrovirale altamente attiva (HAART), le ricerche precedenti hanno aperto la strada a dubbi e preoccupazioni riguardo ai cambiamenti della forma del corpo, elevati lipidi nel sangue, e altre complicazioni metaboliche associate alla terapia antiretrovirale. Secondo le ricerche, un aggressivo supporto nutrizionale rinforza il sistema immunitario e la disintossicazione migliora la digestione producendo così risultati sanitari positivi. La medicina tradizionale cinese e la medicina indiana ayurvedica si concentrano sugli effetti di tutte le scelte alimentari e delle pratiche corpo-mente come base di salute longevità. Quindi, una terapia dietetica efficace è una terapia che si occupa di tutte le complicazioni menzionate precedentemente e che rinforza il sistema immunitario.

### **Una lista di cose da fare e non fare.**

#### **Stanchezza**

- \* Assumere di calorie e proteine adeguate integrando la dieta con integratori orali di vitamine-proteine-calorie.
- \* Assumere integratori di complessi di vitamina B, coenzima Q10, selenio, cistina, glutina.
- \* Ridurre gli stimolanti come la caffeina che possono indurre insonnia.
- \* Esecuzione di "Pranayam" –esercizi di respirazione profonda per ottimizzare l'assunzione di ossigeno da parte del corpo.
- \* Esecuzione di esercizi di meditazione, yoga, t'ai chi.

#### **Nausea**

- \* Le medicine devono sempre essere assunte con fluidi senza caffeina come succhi di frutta freschi, thè, o acqua.
- \* Assumere di cibi facilmente digeribili, come lo yogurt (che contiene anche probiotici).
- \* Cibi freddi, secchi e unti devono essere evitati.
- \* Il ginger in ogni forma deve essere assunto poiché riduce il senso di nausea. Da prendere sottoforma di thè fresco al ginger, cristallizzato, caramelle morbide o dure.
- \* Sorseggiare thè alla menta (a meno che non siate affetti da piroso) e alla camomilla; berne 3-4 tazze al giorno.
- \* Restare sdraiati, dopo mangiato, induce la nausea, quindi state seduti.
- \* Leggere attentamente le indicazioni riguardo alla dieta per i medicinali. Il Videx deve essere assunto lontano dai pasti, anche se le indicazioni dicono “con o senza cibo”. Il processo digestivo per le medicine lavora meglio con il cibo per stimolare gli enzimi digestivi. Il Crixivan può essere assunto con uno snack privo di grassi e proteine.
- \* Fare esercizi di respirazione profonda e meditazione.

### **Lipidistrofia e molti grassi nel sangue**

- \* Come regola generale l’assunzione di grassi saturi ed idrogenati deve essere ridotta al minimo.
- \* Gli Omega-3, Omega-6 e grassi monosaturati non devono essere inseriti nella dieta, insieme a PUFA.
- \* I carboidrati raffinati ed i cibi e le bevande zuccherate sono assolutamente vietati.
- \* Assumere fibre totalmente solubili fino a 25 grammi al giorno ha implicazioni salutari sull’assorbimento del colesterolo. *Inclusi cibi come fagioli, la maggior parte della frutta e della verdura, noci e semi, cereali interi, soprattutto crusca, orzo, riso scuro e quinoa.*
- \* Prodotti di soia devono essere inclusi nella dieta.
- \* Un suggerimento per migliorare gli esercizi aerobici per migliorare il funzionamento del cuore: camminate veloci, salto della corda, bicicletta, remare.

Innanzitutto è molto importante che ci si prenda cura del corpo nella sua totalità e ci si concentri sui vari disturbi annessi alla sindrome. La dieta può agire come un supporto alle medicine ed aiutare nel miglioramento della resistenza del corpo. Ci sono cibi specifici (nutrienti) che devono essere presi in considerazione e che sono la chiave per una vita salutare. La strategia di lotta deve essere incentrata sui cibi positivi e negativi che possono aiutare ulteriormente attraverso la loro inclusione od esclusione dalla dieta.

### **Cibi da escludere o ridurre**

**Carboidrati raffinati/zucchero/glucosio:** Secondo le ricerche, vi sono evidenze che dimostrano l’impatto negativo dello zucchero sulla nostra resistenza o sul nostro sistema immunitario. La spiegazione ed il meccanismo alla base di questa scoperta è che i globuli bianchi quando esposti ad alti livelli di zucchero nel flusso sanguigno mostrano una ridotta abilità di bloccare i batteri ed hanno una resistenza indebolita a tutte le infezioni. Il sistema digestivo è sovraccarico di lavoro nel cercare di impedire a tutto lo zucchero di entrare nel flusso sanguigno tutto insieme, ed anche il pancreas deve lavorare molto per produrre abbastanza insulina per lavorare lo zucchero. Cibi raffinati come il pane bianco, torte, dolci, paste eccetera mancano dei nutrienti benefici e delle fibre che sono presenti nei cereali interi, causando anche la deplezione dei minerali nel corpo.

**Stimolanti/caffè/teina:** Stimolanti come il caffè, la teina, ecc, hanno un effetto diuretico nel corpo che favorisce la perdita di importanti nutrienti per il corpo, come calcio, magnesio e potassio. La caffeina procura uno stress eccessivo alle ghiandole adrenaliniche e di conseguenza colpisce il sistema nervoso, manifestandosi attraverso ansia, iperattività, ed insonnia. Per questo è meglio evitarla e sostituirla con bevande come il caffè senza caffeina, il tè verde, succhi, limonata, bevande a base di latte ecc.

**Grassi ed oli rancidi:** il problema è che quando rancidi gli alimenti causano cambiamenti chimici nei grassi ed essi liberano i radicali liberi ( molecole altamente reattive che possono generare reazioni a catena di scioglimenti di legami chimici). Il risultato è il danneggiamento di membrane, enzimi e DNA.

### **Cibi da includere liberamente e sui quali focalizzarsi**

**Proteine:** Un nutriente molto importante per il sistema immunitario è costituito dalle proteine di alta qualità, che sono fondamentali nel mantenimento rapida la produzione di cellule a supporto del sistema immunitario, prevenendo la perdita di massa della muscolatura liscia, ed aumentando le energie. Cibi come la carne ed il pollo, il pesce, soprattutto quelli con molti acidi grassi Omega-3, sono consigliati. Come il salmone, lo sgombro, la trota ed il tonno. Per i vegetariani, cibo di soia, semi di lino, fagioli e legumi, latticini sono fondamentali. I latticini potrebbero non essere l'ideale perché causano problemi digestivi a molte persone, come un eccesso di gas, defecazione frequente, muco e congestione. Anche infezioni da lievito possono essere frequenti nei latticini.

**Carboidrati complessi/cereali interi:** I cereali costituiscono la colonna vertebrale di qualsiasi cucina e sono il cibo principale delle nostre diete. Cereali come il riso scuro, miglio, quinoa, grano saraceno (kasha), avena, orzo sono costituiti da vitamine, minerali e fibre che sono una parte essenziale nella salute del sistema immunitario. Le fibre aiutano a pulire il colon dalle tossine e quindi a prevenire infezioni intestinali. È meglio consumare grani interi piuttosto che farina.

**Verdure:** Diversi colori di cibi dovrebbero costituire la vostra tavolozza del pasto. Il modo migliore per fare ciò è consumare più verdure possibile. Esse sono eccellenti per rafforzare le difese immunitarie delle persone sovrappeso. Ottenete l'intera gamma di vitamine, minerali, e fitochimici che sono noti per la protezione del corpo contro molte malattie, incluso il cancro. Un'attenzione particolare va alle verdure dalle foglie scure dette anche verdi, che aiutano molto come gli spinaci, cavolo, cavolfiore ecc. I carotidei, specialmente il Beta carotene, includono verdure arancione e gialle come antiossidanti.

**Frutta fresca:** La frutta fa parte della stessa categoria di elementi che rinforzano il sistema immunitario. Essa dovrebbe essere mangiata come snack, separati dalle proteine per una migliore digestione. Le bacche ricche di enocianina sono particolarmente note per le loro proprietà preventive del cancro dovute agli antiossidanti che contengono. La frutta tropicale come banane, mango ecc va evitata perché contiene molto zucchero.

**Acqua:** Uno degli elementi più importanti, ma anche il più dimenticato, è l'acqua- giustamente chiamata l'elisir della vita. È il nutriente essenziale per la regolazione di tutto il sistema corporeo. Favorisce il lavoro dei reni e del fegato a elaborare ed eliminare le tossine dal sangue. Aiuta a mantenere le membrane mucose umide abbastanza da combattere i virus quando che incontrano. Ed è uno strumento poco noto per ridurre gli accumuli di zucchero. Gli accumuli di zucchero sono spesso un segno di disidratazione. Un suggerimento importante è che l'acqua, ed altri abbeveraggi, non deve essere ghiacciata perché il corpo deve usare molta energia per riscaldarla a 98.6 gradi.

**Vari:** Oltre ai cibi sopra citati, anche altri sono utili in questa condizione per ragioni terapeutiche. Aglio, cipolla (se non ci sono problemi al fegato), ginger, ed alimenti ricchi di curcumina sono considerati utili. Funghi come lo shitake, l'oyster ed altre varietà asiatiche sono noti per le loro proprietà di rinforzamento del sistema immunitario. I vegetali marini sono ricchi di minerali come zinco e calcio. Anche piccole quantità di semi freschi di mandorle, noci, e zucche sono buone risorse di zinco e grassi salutari.

**Integratori:** Oltre ad una sana ed equilibrata alimentazione, quando necessario devono essere assunte vitamine, minerali, antiossidanti, e erbe.

Dunque, bisogna fare molta attenzione alla propria alimentazione ed al proprio corpo per ottenere i massimi benefici dalla vita. La vita è un dono prezioso e bisogna lottare per proteggerla il più a lungo possibile.

Avantina S. Bhandari