

LA NUTRICIÓN Y EL VIH

La nutrición es un prerrequisito para cualquier asunto relacionado con una buena salud. Un individuo sano es aquel que come una dieta sana y bien balanceada. En condiciones de enfermedad, se prescribe una dieta terapéutica de modo que uno esté alimentado de nutrientes que ayuden al alivio de la enfermedad y no a su empeoramiento. Es el mismo caso con los individuos infectados con VIH/ SIDA.

Los individuos VIH positivos sufren de una variedad de problemas nutricionales debidos a una deficiencia en sus funciones corporales normales. El más afectado es el sistema inmune, el cual es una parte natural del cuerpo que combate los gérmenes, virus, bacterias y otros organismos causantes de enfermedades con los cuales podemos ponernos en contacto cada día y por tanto se vuelve prioritario reinstaurarlo en sus niveles normales así como tratar de fortalecerlo consumiendo una dieta sana.

La nutrición juega un rol importante en ayudar al sistema inmune de nuestros cuerpos a trabajar bien. Comer el tipo adecuado de alimentos ayuda a levantar al sistema del estado dañado a un estado sano restaurado. Comer bien también puede ayudar al cuerpo a mantenerse más fuerte durante cualquier tratamiento médico que pueda requerirse. Una nutrición óptima también reduce el riesgo de enfermedades crónicas tales como diabetes y enfermedades cardiovasculares y contribuir a una mejor calidad total de vida.

La nutrición puede ayudar al individuo afectado tanto fisiológica como emocionalmente. Por un lado, una dieta sana ayuda al sistema inmune y por el otro, consumir una dieta balanceada con nuestras familias refuerza los vínculos emocionales.

Existe un cambio en la estrategia de administración de salud para pacientes con VIH desde que fue cambiado el concepto en el que estaban basadas estas teorías. Antes, muchas personas con VIH lidiaban con infecciones mortales y oportunistas, hoy en día en los países desarrollados como resultado del acceso universal a terapia antirretroviral altamente activa (TAAA), las dificultades previas han dado paso a preocupaciones sobre cambios en la forma corporal, lípidos sanguíneos elevados y otras complicaciones metabólicas asociadas con la terapia antirretroviral. De acuerdo a las investigaciones, el apoyo intensivo de la nutrición eleva el sistema inmune y la desintoxicación mejora la digestión, produciendo por tanto resultados positivos en la salud. La medicina china tradicional y la medicina ayurveda hindú se concentran en el efecto de elegir alimentos enteros y prácticas mente-cuerpo como la base de la sanación y la longevidad. Entonces, una terapia de dieta efectiva es aquella que cuida de todas las complicaciones antes mencionadas así como incrementa el sistema inmune.

A continuación se enlista una serie de elementos a hacer y a evitar para varias complicaciones.

Cansancio

- Consumir una cantidad adecuada de calorías y proteínas incorporando a la dieta suplementos orales vitamínicos, calóricos y proteínicos.
- Ingerir suplementos de vitaminas del complejo B, coenzima Q10, selenio, cisteína, glutamina.
- Reducir la cantidad ingerida de estimulantes como la cafeína que puede inducir el insomnio.
- Incorporar “Pranayam”- ejercicios de respiración profunda para maximizar la entrada de oxígeno al cuerpo.

- Encontrar placer en la meditación, el ejercicio moderado, el yoga y tai chi.

Nausea

- Los medicamentos siempre deben ser ingeridos con líquidos libres de cafeína como zumo de frutas frescas, té herbal o agua.
- Concentrarse en alimentos que se digieren fácilmente, como el yogurt (el cual contiene también probióticos).
- Los alimentos fríos, secos y grasosos deben ser evitados.
- Consumir jengibre en cualquier forma, ya que reduce la sensación de náusea. Tomarlo en forma de té de jengibre fresco, cristalizado, o caramelos suaves, masticables o duros.
- Beber a pequeños sorbos té de menta y manzanilla (a menos que tenga acidez); beber de 3 a 4 tazas al día.
- Acostarse en una superficie plana después de comer provoca náuseas, así que siéntese.
- Leer cuidadosamente las indicaciones de dieta de los medicamentos. Videx® (ddI) no debe ser ingerido con alimentos aunque la etiqueta indique “con o sin alimento”. El proceso digestivo de los medicamentos funciona mejor con alimento para estimular las enzimas digestivas.
- Practicar ejercicios de respiración profunda y meditación.

Lipodistrofia y aumento de grasas sanguíneas

- Como regla general, la ingesta de grasas saturadas e hidrogenadas debe ser reducida al mínimo.
- Se deben incorporar a la dieta grasas Omega-3, Omega-6 y monoinsaturadas, así como ácido graso poliinsaturado (PUFA por sus siglas en inglés).
- Carbohidratos refinados y alimentos y bebidas azucarados son un estricto NO.
- La ingesta de fibra entera soluble, si alcanza los 25 gramos por día, tiene implicaciones saludables en la absorción del colesterol. *Incluir alimentos como frijoles, la mayoría de las frutas y vegetales, nueces y semillas, granos enteros – especialmente avena-, cebada, arroz integral y quínoa.*
- Incluir productos de soya en la dieta.
- Un gran consejo es incrementar el ejercicio aeróbico para hacer latir al corazón con mayor facilidad: caminata a paso vivo, saltar la cuerda, bicicleta, remo.

Es por tanto muy importante que uno cuide el cuerpo en su totalidad y se concentre en las varias enfermedades que el síndrome trae consigo. La dieta puede actuar como un suplemento a los medicamentos y ayudar a mejorar la resistencia del cuerpo. Existen alimentos específicos (nutrientes) que necesitan ser cuidados y que son la clave de una vida sana. La estrategia de combate debe enfocarse en los alimentos negativos y positivos, cuya exclusión o inclusión de la dieta será de mayor ayuda.

Alimentos a ser excluidos o reducidos

Carbohidratos refinados/ sucrosa / azúcar/ glucosa: de acuerdo a las investigaciones, se ha generado evidencia que sugiere el impacto negativo que tiene el azúcar en nuestra resistencia o sistema inmune. La explicación y el mecanismo detrás de este hallazgo es que las células sanguíneas blancas al exponerse a altos niveles de azúcar en la corriente sanguínea, exhiben una menor habilidad de absorber las bacterias y tienen una debilitación sistemática en la resistencia a todas las infecciones. El sistema digestivo se sobresatura tratando de prevenir que toda el azúcar entre de lleno en la corriente

sanguínea y el páncreas también trabaja muy duro para producir suficiente insulina para procesarla. Alimentos refinados como el pan blanco, los pasteles, dulces, repostería, etc., son deficientes en los nutrientes benéficos y fibra presentes en granos enteros y también merman los minerales del cuerpo.

Estimulantes/ café / teobromina: estimulantes como la cafeína, teobromina, etcétera, tienen un efecto diurético en el cuerpo que contribuye a la pérdida de nutrientes importantes, tales como calcio, magnesio y potasio. La cafeína causa la sobreexcitación de las glándulas suprarrenales y tiene un efecto adverso en el sistema nervioso, resultando en ansiedad, hiperactividad e insomnio. Por lo tanto es mejor evitarla y sustituirla con bebidas como café descafeinado, té verde, zumos, zumo de limón fresco, bebidas lácteas, etc.

Etil alcohol/ alcohol: no se recomienda al ser una suerte de veneno para el cuerpo. Los varios efectos intoxicantes del alcohol son depresión del sistema nervioso, inhibición de la habilidad de la médula ósea para regenerar las células sanguíneas, toxicidad al hígado, merma las vitaminas del complejo B y es deshidratante.

Ácidos grasos oxidados (rancios) y aceites: el problema con estos es que la oxidación causa cambios químicos en la grasa que generan radicales libres (moléculas altamente reactivas que pueden iniciar reacciones en cadena de alteraciones químicas). Como resultado, hay lesiones en las membranas de las células, las enzimas y el ADN.

Alimentos de mayor concentración y a ser incluidos libremente

Proteína: un nutriente muy importante para el sistema inmune son las proteínas de buena calidad, las cuales son cruciales en mantener una producción rápida de células de apoyo al sistema inmune, previniendo pérdidas de masa muscular magra e incrementando la energía. Deben ingerirse alimentos como carne roja, aves y pescados –especialmente aquellos altos en ácidos grasos Omega-3. Entre estos están el salmón, sardina, macarela, trucha y atún. Para los vegetarianos la soya y sus derivados, las semillas de linaza, los frijoles y legumbres, y los productos lácteos son vitales. Los lácteos pueden no ser la mejor fuente de proteína ya que crean en muchas personas problemas digestivos tales como exceso de gas, heces blandas, mucosidad y estreñimiento. Los lácteos también contribuyen a las infecciones por levaduras u hongos y aftas.

Carbohidratos complejos/ granos enteros: los granos forman la columna vertebral de toda cocina del mundo y son la principal fuente alimenticia en nuestras dietas. Granos como el arroz integral, el mijo, la quínoa, el trigo entero o alforfón (*kasha*), la avena y la cebada contienen vitaminas, minerales y fibra que son una parte esencial en mantener el sistema inmune saludable. Es mejor consumir granos enteros que harinas.

Vegetales: nuestra paleta de comidas debe estar constituida de diferentes colores de alimentos. La mejor manera de hacerlo es consumir tantos vegetales como sea posible. Estos son excelentes agentes de peso en el incremento del sistema inmune. Usted obtiene de ellos todo el paquete de vitaminas, minerales y fitoquímicos conocidos por proteger el cuerpo ante muchas enfermedades, incluido el cáncer. Aquí merecen mención especial los vegetales de hoja oscura, también llamados verdes, los cuales son los de mayor ayuda, tales como espinacas, col o repollo, col rizada, etc. Para el caroteno, especialmente el Beta-caroteno, incluir vegetales amarillos y naranjas por sus antioxidantes.

Fruta fresca: las frutas se encuentran dentro de la misma categoría de impulsores de inmunidad. Deben ser ingeridas como meriendas ligeras o “snacks”, separadas de las

proteínas para una mejor digestión. Las bayas ricas en antocianinas son particularmente notables por sus capacidades preventivas del cáncer debido a los antioxidantes que contienen. Deben evitarse frutos tropicales como bananas, mangos, etcétera, ya que tienen un alto contenido de azúcar.

Agua: Uno de los elementos más importantes, pero también de los más olvidados, es el Agua – correctamente llamada el elixir de la vida. Es el nutriente esencial para regular todos los sistemas del cuerpo. Facilita el trabajo de los riñones y el hígado en procesar y eliminar toxinas de la sangre. Ayuda a mantener las mucosas de las membranas suficientemente hidratadas para combatir los virus que puedan encontrar. Es además una herramienta poco conocida para reducir las ansias de azúcar, que son a menudo un signo de deshidratación. Un consejo importante es que el agua y todas las demás bebidas no deben ingerirse heladas porque entonces el cuerpo deberá usar mucha energía para calentarla hasta 98.6 grados.

Misceláneos: Además de los alimentos antes mencionados, algunos otros son útiles en esta condición por razones terapéuticas. Las cebolla, el ajo (si no hay problemas de hígado), jengibre, y la cúrcuma son considerados eficaces. Hongos tales como el *shiitake*, setas de ostra y otras variedades asiáticas son renombrados por sus capacidades de refuerzo del sistema inmune. Los vegetales o algas marinas son ricos en minerales como zinc –refuerzo del sistema inmune y también calcio. Pequeñas cantidades de almendras frescas, avellanas y semillas de calabaza son también una buena fuente de zinc y grasas saludables.

Suplementos alimenticios: además de los incluidos en una dieta balanceada, deben ingerirse suplementos de vitaminas, minerales, antioxidantes y hierbas, si son requeridos.

De este modo, uno debe llevar un cuidado apropiado de su nutrición y su cuerpo para obtener el máximo beneficio de la vida. La vida es un don precioso y uno debe procurar protegerla tanto como le sea posible.

Avantina S. Bhandari