

Nuestro organismo necesita vitaminas, minerales y antioxidantes (también llamados micronutrientes), en cantidades muy pequeñas, para que las células puedan realizar las reacciones químicas necesarias para vivir.

Una dieta equilibrada aporta las cantidades necesarias de micronutrientes. Sin embargo, muchas personas con VIH, ya sea por la propia infección o por efectos secundarios del tratamiento antirretroviral, podrían requerir una cantidad mayor de micronutrientes para reparar y sanar sus células. De hecho, en muchas personas con VIH con sistemas inmunitarios debilitados se ha observado un déficit de micronutrientes.

Los suplementos de vitaminas, minerales y antioxidantes no son un sustituto de la medicación antirretroviral. Existen algunos indicios de que tomarlos mientras te encuentras bien podría ayudar a reforzar tu sistema inmunitario. Algunos estudios llevados a cabo han mostrado que tomar a diario un complejo multivitamínico o de micronutrientes podría retrasar la aparición del sida y/o reducir el riesgo de muerte en personas con infección por VIH muy avanzada.

Elegir los nutrientes

En general, no se han realizado muchas investigaciones sobre la eficacia y seguridad de los suplementos de micronutrientes en personas con VIH. Por los datos de que disponemos sabemos que la toma diaria de suplementos de vitaminas y minerales podría ser una parte importante de un plan de salud nutricional para muchas personas con VIH. Además, la toma de antioxidantes podría ayudar a neutralizar la acción de los radicales libres que de forma natural o por efecto del VIH se producen en el organismo provocando daño a las células.

Algunos de los principales micronutrientes estudiados en personas con VIH son:

- **Vitaminas:** Del grupo de las vitaminas B, vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B12 (cobalamina) y folato (ácido fólico). Vitamina D.
- **Antioxidantes:** Betacaroteno (el cuerpo lo procesa y lo transforma en vitamina A), selenio, vitamina E (tocoferol) y vitamina C.
- **Minerales:** Magnesio, zinc y calcio.

Qué cantidad tomar

Algunos investigadores y médicos consideran que los micronutrientes aportan un beneficio terapéutico en personas con VIH cuando se administran en dosis más elevadas que

las recomendadas para personas sanas. Otros profesionales de la medicina prefieren ser más prudentes y aconsejan dosis normales para prevenir los efectos secundarios asociados a la toma de cantidades elevadas de algunos de estos micronutrientes.

- **Vitamina A:** Dosis superiores a 9.000 microgramos en hombres y 7.500 microgramos en mujeres pueden ser nocivas. Una cantidad elevada podría causar daño en el hígado y los huesos, vómitos y dolor de cabeza. En mujeres embarazadas o que piensan quedarse embarazadas, es muy recomendable que hablen con su médico antes de tomar vitamina A, ya que dosis elevadas podrían provocar daño en el feto.
- **Vitamina C:** Dosis superiores a 1.000 miligramos al día podrían provocar piedras en los riñones. Las personas que toman el inhibidor de la proteasa indinavir (Crixivan®), que también puede causar este efecto secundario, deberían tener especial cuidado. También se ha evidenciado que grandes dosis de vitamina C pueden disminuir los niveles en sangre de indinavir.
- **Vitamina E:** Dosis superiores a 800 miligramos al día puede interferir con el funcionamiento normal del sistema inmunitario. Se requiere un especial cuidado en personas que toman anticoagulantes o en hemofílicos.
- **Zinc:** Dosis superiores a 75 miligramos al día se han relacionado con déficit de cobre, de neutrófilos (ciertas células del sistema inmunitario; véase [InfoVIHtal #2 Células del sistema inmunitario](#)) y anemia.
- **Selenio:** Dosis superiores a 750 microgramos al día se han asociado con un mal funcionamiento del sistema inmunitario.
- **Vitamina B6:** Dosis superiores a 2 gramos al día pueden causar daño en los nervios (neuropatía).

Suplementos herbales

Muchas personas con VIH utilizan ampliamente suplementos herbales. Sin embargo, algunos de estos remedios pueden interactuar con la medicación antirretroviral, haciendo que ésta disminuya su concentración en sangre y no sea lo suficientemente eficaz como para hacer frente al VIH.

No se han realizado estudios exhaustivos que evalúen el uso conjunto de medicamentos antirretrovirales y suplementos herbales. Por esta razón, no se conocen todas las posibles interacciones que podrían producirse. Algunas de las que sí se conocen hasta la fecha y son motivo de preocupación son:

- **Patata Africana (*Hypoxis rooperi*):** Los estudios en laboratorio han mostrado que esta planta de amplio uso en África por personas con VIH es procesada por el cuerpo por la misma vía que los medicamentos antirretrovirales. Esta interacción puede provocar una disminución de los niveles de la medicación antirretroviral en sangre.
- **Ajo:** Los resultados de algunos estudios han revelado que los suplementos de ajo podrían interactuar con los medicamentos pertenecientes a los inhibidores de la proteasa y a los inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósido (ITINN). Sin embargo, no existen indicios de que el ajo que se utiliza para cocinar pueda provocar este efecto.
- **Hierba de San Juan:** El uso de esta popular hierba anti-depresiva disminuye los niveles en sangre de indinavir y podría afectar también a los niveles en sangre de todos los inhibidores de la proteasa, de los no análogos de nucleósido y del inhibidor de la entrada maraviroc (Celsentri®).
- **Ginkgo biloba:** Un estudio reciente mostró una interacción entre suplementos de Ginkgo biloba, un remedio herbal para tratar problemas de concentración, memoria, demencia y depresión, y efavirenz (Sustiva®; también en Atripla®). Esta interacción puede provocar una disminución de los niveles de efavirenz en sangre.

Ayudas y recomendaciones

Antes de tomar cualquier suplemento de micronutrientes o herbal sería aconsejable que consultaras primero con tu médico o farmacéutico del VIH. Ellos podrán indicarte si existe algún riesgo de interacción con tus medicamentos antirretrovirales.

Puedes consultar también con un dietista para que evalúe tu dieta, te asesore sobre cómo optimizar tu ingesta nutricional y te informe sobre los suplementos y alimentos en los que puedes encontrar las vitaminas y minerales que tu organismo necesita.

Los suplementos de vitaminas, minerales, antioxidantes y hierbas pueden provocar, además, efectos secundarios, por lo que no deberían tomarse en dosis superiores a las recomendadas.