

### Perda de peso

A perda de peso ou caquexia é um dos sintomas mais comuns da infecção por HIV e se pode manifestar em qualquer dos estádios da infecção. Por isso, se deve prestar grande atendimento a uma perda de peso irregular, sobretudo se esta não é intencionada, já que poderia ser produto de uma infecção relacionada com o HIV ou a um signo real de doença. A desnutrição pode reduzir a efetividade do sistema imune, por isso sempre é importante tratar de manter uma dieta completa e equilibrada.

#### Causas da perda de peso

A perda de peso ocorre quando o corpo utiliza mais nutrientes dos que obtém dos alimentos. Existem diferentes causas que provocam a perda de peso durante a infecção por HIV:

ΣO HIV pode incrementar por si mesmo a taxa de nutrientes que o corpo precisa, isto é, incrementa seu metabolismo.

ΣO HIV pode alterar por si mesmo o tecido intestinal, fazendo mais difícil a absorção dos nutrientes. Este fenômeno se conhece como má absorção.

ΣOutras infecções intestinais também podem causar má absorção e/ou diarreia.

ΣA perda de apetite por doença faz que comamos menos do que realmente precisamos.

ΣOutras condições específicas tais como infecções na boca e na garganta também podem fazer mais difícil comer.

ΣAlguns fármacos podem suprimir o apetite ou causar efeitos secundários, tais como náuseas, vômitos, indigestão ou alteração do sabor, que impedem tolerar bem os alimentos ingeridos.

#### Prevenir a perda de peso

A forma mais importante de prevenir a perda de peso é tratar imediatamente as infecções relacionadas com o HIV e assegurar uma adequada nutrição. É bem mais fácil evitar a perda de peso, como primeira medida, que tentar, posteriormente, voltar a ganhar peso.

A coisa mais recomendável é que, uma vez tenha sido diagnosticado como seropositivo, vá a um centro hospitalar e solicite uma citação com um dietista, preferivelmente especialista em HIV, que te possa estruturar uma dieta completa e equilibrada adaptada a teu metabolismo e assim evitar uma possível perda de peso.

O dietista te pode programar uma dieta adequada que contenha os principais tipos de nutrientes e introduzir as mudanças necessárias para que tua alimentação seja o mais ajustada possível aos fármacos que esteja tomando e deste modo possa controlar problemas como, por exemplo, as náuseas. Se for necessário, também te poderia prescrever alguns alimentos ou bebidas suplementares que melhorem a nutrição. Isto

é particularmente importante durante ou imediatamente depois dos períodos nos que não te encontrares bem de saúde.

Se tiver sintomas tais como a perda de apetite, náuseas persistentes e / ou diarreias graves, é de vital importância que vá ao especialista do HIV o antes possível. Ele é o único que está capacitado para te ajudar a tratar as causas que provocam a perda de peso e para receitar-te a medicação pertinente que possa aliviar os sintomas. Se os problemas estão causados por qualquer medicação que esteja tomando, também pode te prescrever fármacos alternativos.

É muito importante e recomendável manter uma boa higiene na preparação dos alimentos, especialmente como cozinhá-los bem e vigiar seu perfeito estado de conservação. Estas medidas te podem ajudar a reduzir as possíveis infecções intestinais, como as causadas pela Salmonela e o Campilobacter. Há outras precauções básicas como, por exemplo, ferver o água e evitar o contato direto com as fezes humanas ou animais, eliminando assim o risco de contrair parasitas tais como o Criptosporidium.

Com frequência os tratamentos antirretrovirais provocam um importante aumento no peso. Cada vez mais, a terapia anti-HIV parece ser um elemento decisivo na estratégia para evitar ou reverter a perda de peso. Uma medida efetiva poderia ser reforçar o sistema imunitário de forma que este seja capaz de defrontar os parasitas intestinais tais como o Criptosporidium e o Microsporidium, os quais são muito difíceis de tratar de forma direta.

#### Animar-se a recuperar peso

Se perdeu peso depois de uma infecção relacionada com o HIV, um nutricionista te pode recomendar incrementar as calorias e proteínas para tratar de recobrá-lo. Em alguns casos te pode recomendar estimulantes do apetite, ainda que estes tendem a acumular gordura para ganhar peso, quando o mais importante realmente é que ganhae musculatura. Por isso, debes falar com teu dietista para que te ajude a estabelecer tuas prioridades e alternativas.

Alguns dietistas podem prescrever o uso de esteróides anabólicos por um curto período de tempo. Estes, combinados com uma série de exercicios físicos moderados, te poderiam ajudar a aumentar o volume corporal.