

Organismul nostru are nevoie de vitamine, minerale și antioxidanți (numiți deasemenea și micronutrienți) în cantități foarte mici pentru ca celulele să poată realiza reacțiile chimice necesare pentru a trăi.

O dietă echilibrată aportă cantitățile necesare de micronutrienți. Fără îndoială, multe persoane cu HIV, fie din cauza propriei infecții sau fie din cea a efectelor secundare ale tratamentului antiretroviral, ar putea avea nevoie de o cantitate mai mare de micronutrienți pentru a repara și însănătoși celulele corpului său. De fapt, la multe persoane cu HIV care au sistemul imunitar debilitat s-a observat un deficit de micronutrienți.

Suplimentii de vitamine, minerale și antioxidanți nu sunt un substitut al medicamentelor antiretrovirale. Există unele indicii de faptul că, luate în timp ce te simți bine ar putea să ajute la reforțarea sistemului imunitar. Unele cercetări efectuate au demonstrat faptul că consumul zilnic al unui complex multivitaminic sau cel al micronutrienților ar putea să contribuie la întârzierea apariției de sida și/sau să reducă riscul de moarte în persoanele cu infecția HIV foarte avansată.

### Alegerea nutrienților

În mod normal, nu s-au realizat multe investigații asupra eficacității și securității suplimentilor de micronutrienți în persoanele cu HIV. Din datele de care dispunem este de știut că luarea zilnică a suplimentilor de vitamine și minerale ar putea fi o parte importantă a unui plan de sănătate nutrițională pentru multe persoane cu HIV. Și mai mult, luarea antioxidanților ar putea ajuta la neutralizarea acțiunii de radicali liberi care ori de formă naturală ori ca efect al HIV-ului se produc în organism provocând dăunarea celulelor.

Câțiva dintre principalii micronutrienți cercetați în persoanele cu HIV ar fi:

- **Vitamine:** Cele din grupul vitaminelor B, vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B12 (cobalamina) și folato (acidul folic). Vitamina D.
- **Antioxidanți:** Beta carotenu (corpul o prelucrează și o transformă în vitamina A), seleniul, vitamina E (tocoferol) și vitamina C.
- **Minerale:** Magneziul, zincul și calciul.

### Ce cantități pot fi luate

Unii cercetători și medici consideră că micronutrienții aduce un beneficiu terapeutic la persoanele cu HIV atât timp cât sunt ad-

ministrare în doze mai ridicate decât cele recomandate persoanelor sănătoase. În schimb alții profesioniști ai medicinei preferă să fie mai prudenți și sfătuiesc luarea dozelor normale pentru a preveni efectele secundare asociate la luarea cantităților ridicate în cazul unora dintre micronutrienți.

- **Vitamina A:** Doze superioare a 9.000 micrograme la bărbați și 7.500 micrograme la femei ar putea fi nocive. O cantitate ridicată ar putea cauza dăunarea ficatului și a oaselor, stări de vomitare și dureri de cap. La femeile însărcinate sau cele care au de gând să rămână însărcinate, se recomandă să vorbească cu medicul său înainte de luarea vitaminei A, pentru faptul că dozele ridicate ar putea dăuna fătului.
- **Vitamina C:** Doze superioare a 1.000 de miligrame pe zi ar putea provoca pietre la rinichi. Persoanele care iau inhibitorul de protează a indinavir (Crixivan®), care deasemenea poate să cauzeze aceste efecte secundare, ar trebui să aibă deosebită grijă. Deasemenea s-a demonstrat că dozele mari de vitamina C pot să diminueze nivelele de indinavir în sânge.
- **Vitamina E:** Doze superioare a 800 de miligrame pe zi pot să producă interferență cu funcționamentul normal al sistemului imunitar. Este nevoie de o îngrijire specială în cazul persoanelor care iau anticoagulanți sau în cazul celor hemofiliici.
- **Zincul:** Doze superioare a 75 de miligrame pe zi s-au asociat cu deficitul de cupru, de neutrofilii (anumite celule ale sistemului imunitar; a se vedea [InfoVIHTal #2 Celulele sistemului imunitar](#)) și anemia.
- **Seleniul:** Doze superioare a 750 micrograme pe zi s-au asociat cu o funcționare neadecvată al sistemului imunitar.
- **Vitamina B6:** Doze superioare a 2 grame pe zi pot cauza daune la sistemul nervos (neuropatie).

### Suplimentii ierbali

Multe persoane cu HIV folosesc de formă amplificată suplimentii ierbali. Fără îndoială, unele dintre aceste remedii pot să interacționeze cu medicamentele antiretrovirale provocând ca concentrația acestora în sânge să diminueze și să nu se prezinte suficient de folositori pentru a face față HIV-ului.

Nu s-a ajuns la realizarea unor studii epuizate care să considere folosirea împreună a medicamentelor antiretrovirale și a suplimentelor ierbali. Datorită acestui fapt, nu sunt cunoscute toate interacțiunile posibile care s-ar putea produce. Câteva dintre cele cunoscute până în actualitate și care ar putea fi motiv de preocupare sunt următoarele:

- **Cartoful African (Hypoxis rooperi):** Cercetările în laboratoare au demonstrat că această plantă ce este foarte mult folosită în Africa de către persoanele cu HIV este prelucrată de corp prin aceiași cale ca medicamentele antiretrovirale. Această interacțiune poate provoca o diminuare a nivelului medicamentului antiretroviral în sânge.
- **Usturoiul:** Rezultatele unor studii au demonstrat că suplimentele de usturoi ar putea interacționa cu medicamentele aparținătoare grupului de inhibitori de protează și a celor de inhibitori de transcriptază inversă neanalogice de nucleosid (ITINN). Bineînțeles, că nu există indicii ca usturoiul folosit pentru gătit ar putea să provoace acest efect.
- **Iarba de San Juan:** Folosirea acestor populare ierburi antidepresive scade nivelele în sânge a indinavir-ului și ar putea afecta de asemenea nivelele în sânge a întregului grup de inhibitori de protează, și cel al neanalogice de nucleoside și al inhibitorilor de intrare maraviroc (Celsentri®).
- **Ginkgo biloba:** Un studiu recent a demonstrat o interacțiune între suplimentele de Ginkgo biloba, un remediu ierbali pentru tratarea problemelor de concentrare, memorie, demenție și depresie, și efavirenz (Sustiva®; de asemenea în Atripla®). Această interacțiune poate să provoace o scădere a nivelului de efavirenz în sânge.

### Ajutor și recomandări

Înainte de a începe luarea oricărui supliment de micronutrienți sau ierburi ar fi recomandat să se consulte mai întâi cu medicul său sau farmacistul de HIV. Ei vor putea să-ți indice dacă există vreun risc de interacțiune cu medicamentele tale antiretrovirale.

De asemenea poți consulta cu un dietist pentru ca să-ți verifice dieta, să te sfătuiască asupra felului în care ai putea să optimizezi ingesta ta nutrițională și să te informeze asupra suplimentelor și a alimentelor în care poți găsi vitaminele și mineralele de care are nevoie organismul tău.

Suplimentii de vitamine, minerale, antioxidanți și ierburi pot de asemenea provoca efecte secundare, fapt pentru care nu ar trebui luate în doze superioare celor recomandate.