

UM PESO SAUDÁVEL



Seguir uma dieta equilibrada e praticar exercício de forma regular ajudar-te-á a manter um peso saudável. Aumentar de peso pode fazer com que sofras um maior risco de ter diabetes, problemas cardíacos ou câncer. Manter um peso saudável ajuda a reduzir este risco, especialmente se fores uma pessoa de idade.

01

Em geral há dois motivos pelos quais as pessoas sobem demasiado de peso:



Por comer demasiada comida (especialmente a que contém muito açúcar ou gordura)



Por não fazer suficiente atividade física

Algumas pessoas também podem subir de peso ao iniciar o tratamento antirretroviral ou ao fazer uma alteração na pauta de medicação. O aumento de peso ao iniciar o tratamento antirretroviral por primeira vez pode dever-se a uma melhoria geral no estado de saúde. Contudo, também pode estar relacionado com o uso de determinados fármacos antirretrovirais.

O aumento de peso pode incrementar o risco de ter diabetes, problemas cardíacos ou câncer. Manter um peso saudável ajuda a reduzir este risco, especialmente se fores uma pessoa de idade.

02

CONSELHOS BÁSICOS PARA PERDER PESO

De modo geral as pessoas com VIH podem seguir os mesmos conselhos para perder peso que as demais pessoas.

- 1. Seguir um plano de emagrecimento:** Contar com um plano ajudar-te-á a perder peso a um ritmo seguro cada semana.
- 2. Limitar a ingestão de calorias:** O plano deve limitar a quantidade de calorias que se consomem por dia. Um nutricionista experto em VIH pode-te ajudar a calcular a quantidade máxima de calorias diárias.
- 3. Fazer exercício físico:** o exercício permite queimar calorias e ajuda a perder peso. É aconselhável fixar metas ou objetivos que possam ir aumentando cada semana. É recomendável que as pessoas que queiram perder peso realizem entre 45 e 60 minutos de atividade física cada dia.

03

A DESTACAR:

- O aumento de peso em pessoas com o VIH é multifatorial. Entre as causas está o uso de determinados fármacos antirretrovirais.
- A maior parte das pessoas com o VIH deveria consumir menos alimentos com alto conteúdo de gordura ou açúcar e incorporar a atividade física na sua vida diária.
- As pautas gerais para perder peso são válidas também para as pessoas com o VIH. Um experto em nutrição e VIH pode proporcionar um assessoramento mais individualizado.

Nota: a informação contida nesta ficha não pretende substituir a recebi-da por um profissional de saúde. As decisões sobre a saúde devem ser sempre tomadas após consultar os profissionais de saúde.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENCIA 1000
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA Y TURISMO
COMISIÓN GENERAL DE OCEANOGRAFÍA
SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN TERRITORIAL

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació de Barcelona ÀREA DE BENEFICÈNCIA SOCIAL

COL·LABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE INMIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org