

O GREUTATE SĂNĂTOASĂ



Urmarea unei diete echilibrate și practicarea exercițiilor fizice regulate vă vor ajuta să vă mențineți o greutate sănătoasă. Câștigarea în greutate vă poate expune la un risc mai mare de a avea diabet, probleme cardiace sau cancer. Menținerea unei greutăți sănătoase ajută la reducerea acestui risc, mai ales dacă ești o persoană în vârstă.

01

În general, există două motive pentru care oamenii se îngrașă prea mult:



Mâncând prea multe alimente (în special alimente cu mult zahăr sau grăsimi)



Pentru că nu se face suficientă activitate fizică

Unii oameni pot lua în greutate și după începerea tratamentului antiretroviral sau după schimbarea programului de medicamente. Creșterea în greutate după începerea terapiei antiretrovirale pentru prima dată se poate datora unei îmbunătățiri generale a sănătății. Cu toate acestea, poate fi legată și de utilizarea anumitor medicamente antiretrovirale.

Creșterea în greutate vă poate crește riscul de a avea diabet, probleme cardiace sau cancer. Menținerea unei greutăți sănătoase ajută la reducerea acestui risc, mai ales dacă sunteți o persoană în vârstă.

02

SFATURI DE BAZĂ PENTRU PIERDEREA ÎN GREUTATE

În general, persoanele cu HIV pot urma aceleași sfaturi de slăbire ca toți ceilalți.

1. Faceți un plan de pierdere în greutate: Un plan vă va ajuta să slăbiți într-un ritm sigur în fiecare săptămână.

2. Limitați aportul de calorii: Planul dvs. ar trebui să limiteze cantitatea de calorii pe care o consumați pe zi. Un nutriționist expert în HIV vă poate ajuta să vă calculați kaloriile maxime zilnice.

3. Faceți exerciții fizice: Exercițiul vă permite să ardeți calorii și vă ajută să slăbiți. Este indicat să se stabilească scopuri sau obiective care pot fi crescute în fiecare săptămână. Este recomandat să faceți între 45 și 60 de minute de activitate fizică în fiecare zi pentru persoanele care doresc să slăbească.

03

A SUBLINIA

- Creșterea în greutate la persoanele cu HIV este multifactorială. Cauzele includ utilizarea anumitor medicamente antiretrovirale.
- Majoritatea persoanelor cu HIV ar trebui să mănânce mai puține alimente bogate în grăsimi sau zahăr și să includă activitatea fizică în viața lor de zi cu zi.
- Îndrumările generale pentru pierderea în greutate se aplică și persoanelor cu HIV. Un expert în nutriție și HIV poate oferi consiliere mai individualizată.

Notă: Informațiile conținute în această fișă nu sunt destinate să le înlocuiască pe cele primite de un profesionist din domeniul sănătății. Deciziile de sănătate ar trebui să fie întotdeauna luate în consultare cu profesioniștii din domeniul sănătății.

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 DSD

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
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 BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE INFERMIGEDAT I SALUT

Vall d'Hebron
Barcelona Campus Hospital

eSPiC
Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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