

Una precoz implantación del tratamiento nutricional en el paciente con VIH+ es esencial para ayudar a evitar la progresión de la enfermedad. En el paciente asintomático (esto es, aquellos pacientes en los que la proliferación viral aún persiste a bajo nivel, sin infecciones oportunistas, pero en los que la concentración de linfocitos CD4 tiende disminuir progresivamente, sin síntomas externos), junto con el indispensable tratamiento antirretroviral, debe realizarse una educación nutricional, especialmente desde el punto de vista de la higiene alimentaria.

Veamos algunos puntos esenciales.

1.- DIETA EQUILIBRADA

1.1.- Concepto y puntos clave

El paciente afectado por VIH debe seguir lo que comúnmente conocemos como dieta equilibrada; esto es, aquella que aporta la energía necesaria para el individuo, permite el mantenimiento o la conservación del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales necesarios para el organismo en cantidades adecuadas (no inferior a 2/3 de la RDA).

La implantación de una dieta equilibrada debe realizarse progresivamente hasta alcanzar los objetivos deseados.

Se comerá entre 4 y 5 veces al día, sin perder ninguna comida.

Un punto clave para realizar una dieta equilibrada es la variedad de alimentos, esto es, deben estar presentes todo tipo de alimentos, constituyendo una dieta rica y variada. No hay que comer mucho, sino bien; y deben consumirse alimentos de todos los grupos y con diversidad entre los de un mismo grupo para así poder satisfacer las necesidades de todos los nutrientes. Por otro lado no hay alimentos buenos o malos, sino más y menos nutritivos. Por ello, es conveniente reducir la frecuencia en el consumo de aquellos alimentos que aportan un gran número de "calorías vacías" (alimentos con una baja densidad de nutrientes en relación con la energía que aportan), como dulces o bebidas carbohidratadas.

1.2.- Perfil Calórico, Recomendaciones calórico-proteicas y Grupos de alimentos

En lo referente a la energía aportada por los alimentos, de forma genérica, aproximadamente un 55-60% debe proceder de los hidratos de carbono; un 10-15% de las proteínas; y un 30-35% aproximadamente de los lípidos (o grasas).

En el paciente VIH asintomático se recomienda un aporte energético de 30-35 Kcal/Kg de peso, y unas recomendaciones proteicas de 1.1 a 1.5 g de proteínas/Kg de peso.

En cuanto a los grupos de alimentos, se recomienda:

- Pan, pasta, patatas y arroz: de 4 a 6 raciones/día
- Verduras y Hortalizas: más de 2 raciones/día
- Fruta: más de 3 raciones/día
- Aceite de oliva: de 3 a 6 raciones/día
- Leche y derivados: de 2 a 4 raciones/día
- Pescado: de 3 a 4 raciones/semana
- Carnes magras, aves y huevos: 3 a 4 raciones de cada uno/semana
- Legumbres: 3-4 raciones/semana
- Frutos secos: 3-7 raciones/semana
- Embutidos, carnes grasas, dulces, snacks y refrescos: Consumo ocasional y moderado
- Mantequilla, margarina y bollería: consumo ocasional y moderado
- Cerveza o vino: consumo opcional y moderado en adultos

Estas recomendaciones son para la sociedad en general. Si existe algún tipo de patología, el número y la frecuencia de las raciones suele variar para ajustarse a las nuevas necesidades del paciente.

2.- MEDIDAS HIGIÉNICAS

En cuanto a las medidas higiénicas, hay una serie de recomendaciones:

- Lavar bien frutas y verduras, a ser posible con unas gotas de lejía
- Evitar alimentos poco hechos
- Evitar mariscos, carnes o huevos crudos, así como embutidos frescos
- Respetar las fechas de caducidad
- Lavarse las manos antes de manipular alimentos
- Utilizar utensilios limpios y lavar las superficies a emplear
- Comer inmediatamente tras cocinado
- Mantener la temperatura del congelador/frigorífico correctamente
- Descongelar en el frigorífico, microondas, o si son piezas pequeñas cocinar directamente, asegurándose de su correcta cocción
- No volver a congelar alimentos ya descongelados
- Evitar la contaminación cruzada: separar alimentos crudos de cocinados, y no utilizar los mismos utensilios para ambos sin previamente lavar
- Evitar animales e insectos en la cocina o cerca de los alimentos
- Utilizar agua potable
- los alimentos cocinados que vayan a ser guardados en el frigorífico/congelador deben almacenarse cuidadosamente y en porciones no muy grandes, evitando romper la cadena de frío

3.- SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

En ocasiones es recomendable recurrir a suplementos nutricionales: preparados nutricionales, completos o no en cuanto a su composición, que complementan una dieta oral insuficiente. Son útiles cuando hay una ingesta oral insuficiente, en alteraciones de la deglución, cuando la capacidad de absorción está alterada, en aquellas situaciones sociales que hacen difícil un

cambio dietético, o cuando se ha recibido dicho consejo dietético por parte del médico/nutricionista.

Los hay de diferentes tipos, en función del tipo de nutrientes (energéticos, proteicos, mixtos), de la patología del paciente (diabetes, malabsorción de grasas, úlceras por decúbito, etc.), o de la forma de presentación (según sabor, consistencia, tipo de envase, etc.).

Por supuesto, una valoración clínica y nutricional así como el consejo dietético deben preceder a su prescripción, y mantenerse durante su toma el consejo dietético.

4.- REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico ayuda a pacientes con VIH a que se sientan mejor y puedan fortalecer su sistema inmunológico.

Aunque no puede controlar la enfermedad ni luchar contra ella, puede ayudar a sentirse mejor y a combatir algunos de los efectos secundarios de la enfermedad, causados por el propio virus o por los medicamentos antirretrovirales.

Entre sus ventajas, se cuentan:

- Mejora la masa muscular, su fortaleza y resistencia
- Mejora la resistencia cardíaca y pulmonar
- Reduce el estrés y aumenta la sensación de bienestar
- Ayuda a estabilizar y a prevenir la disminución de las células T
- Aumenta la fortaleza de los huesos
- Reduce el colesterol y los triglicéridos y mejora el control de glucosa (importante en síndrome de lipodistrofia causado por el tratamiento antirretroviral)
- Reduce la grasa abdominal
- Mejora el apetito y el sueño

El ejercicio debe hacerse con moderación (especialmente si se sufre una enfermedad cardíaca, en cuyo caso el ejercicio debe estar perfectamente controlado por el médico), realizarse en actividades de preferencia para el paciente y con una correcta hidratación y alimentación.

5.- CONCLUSIÓN

El seguimiento de una dieta equilibrada, acompañada de unos correctos hábitos higiénicos y deportivos pueden, conjuntamente con el tratamiento antirretroviral, mejorar la calidad y esperanza de vida del paciente VIH+. El detener la progresión de la enfermedad, que va aparejada a una reducción de la masa magra y grasa, y a una reducción en los niveles de micronutrientes, albúmina y colesterol (este último antes del inicio del TARGA), será más viable si estas medidas se realizan conjuntamente al tratamiento. Por supuesto, las recomendaciones anteriormente mostradas son genéricas y orientativas, debiendo cada paciente seguir las

recomendaciones de su médico y nutricionista personal.

6.- FUENTES

- Modern Nutrition in Health and Disease , 9ª ed. Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross Ac (eds). Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins, 1999.
- Nutrición y Dietética Clínica . Salas- Salvadó J, Bonada A, Trallero R (eds.). Barcelona: Masson, 2000.
- Nutrición y dietoterapia de Krause . Mahan LK, Escott-Stump S (eds). México DF: McGrall-Hill Editores, 2001.
- Tratado de Nutrición . Hernández M, Sastre A (eds). Madrid: Díaz de Santos, 1999
- Dietoterapia en el SIDA, Ana González-Román Ferrer.
http://www.abcdietas.com/articulos/dietoterapia/dietoterapia_sida.html
- El ejercicio físico y el VIH. InfoRed SIDA. www.aidsinfonet.org

Colaboración: Sergio Carmona Torres.

Diplomado Experto en Nutrición Humana y Dietética

Recibido: 21/01/2011

Publicado: 28/01/2011