

perda de peso

A perda de peso, ou definhamento, é um dos sintomas mais comuns da infecção pelo HIV, podendo acontecer em qualquer estágio da doença. Esse sintoma deve ser tratado seriamente, pois a perda involuntária de peso é, freqüentemente, sinal de doença ou infecção ativa relacionadas ao HIV, podendo ainda reduzir a eficácia do sistema imunológico.

Este Informativo deve ser lido juntamente com o de número 39 sobre Lipodistrofia (mudanças na forma física que podem ocorrer em algumas pessoas que tomam medicamentos anti-HIV).

Causas da perda de peso

A perda de peso ocorre quando o organismo consome nutrientes além dos que ele absorve dos alimentos. Isso pode acontecer por várias razões durante a infecção pelo HIV:

- O HIV, por si próprio, pode aumentar a taxa de nutrientes consumidos pelo organismo (metabolismo acelerado)
- O HIV pode alterar o revestimento do intestino, dificultando a absorção dos nutrientes (má-absorção)
- Outras infecções no intestino podem causar má-absorção e/ou diarreia
- É provável que você se alimente menos que o habitual (ou que necessite) devido à falta de apetite durante o período em que sua saúde estiver debilitada
- Certas condições específicas, tais como infecções de garganta e bucal, podem dificultar a alimentação
- Alguns medicamentos podem diminuir o seu apetite ou causar efeitos colaterais tais como náusea, vômito, indigestão ou alteração no paladar, os quais o desestimulará a se alimentar

Como evitar a perda de peso

Os modos mais eficazes de evitar a perda de peso são: tratar rapidamente as infecções relacionadas ao HIV e certificar-se de que o seu consumo de nutrientes seja adequado. Lembre-se: é muito mais fácil evitar a perda de peso do que conseguir recuperá-lo.

É importante marcar uma consulta com um nutricionista do NHS (Sistema Nacional de saúde Britânico) logo após ter sido diagnosticado HIV positivo, ao invés de fazê-lo depois de ter começado a perder peso. Algumas clínicas grandes têm nutricionistas especializados em tratar portadores do vírus.

Um nutricionista pode ajudá-lo na elaboração da sua dieta para garantir o consumo de todos os tipos de nutrientes necessários, recomendar alterações necessárias que se adaptem a quaisquer medicamentos que estiver tomando e também pode ajudá-lo a enfrentar problemas tais como náusea. Caso necessário, ele lhe

prescreverá suplementos alimentares ou bebidas para aumentar a quantidade de nutrientes que você consome, o que é importante principalmente durante, ou imediatamente após, períodos em que a sua saúde estiver debilitada.

Você estará contribuindo ao procurar auxílio médico imediato caso tenha sintomas tais como perda de apetite, náusea e diarreia persistentes. O seu médico poderá auxiliá-lo nesse sentido ao receitar medicamentos para aliviar os sintomas, ou ainda, prescrever medicamentos alternativos, caso os problemas acima citados sejam causados por remédios prescritos previamente.

Higiene ao preparar os alimentos assim como cozinhá-los bem reduz a chance de contrair infecções do intestino tais como salmonella e campylobacter. Ferver água potável e evitar contato com fezes humanas e de animais são outras precauções que reduzem os riscos de contrair parasitas como o cryptosporidium.

Na tentativa de evitar ou reverter a perda de peso, terapias anti-HIV eficazes são vistas cada vez mais como um elemento fundamental, já que o tratamento com medicamentos anti-HIV leva, freqüentemente, a um aumento considerável de peso. O fortalecimento do sistema imunológico pode ser a melhor terapia disponível contra parasitas do intestino como o Cryptosporidium e o Microsporidium, os quais são difíceis de ser combatidos diretamente.

Contudo, a perda de peso pode ainda ocorrer em pessoas que tomam medicamentos anti-HIV, e por isso precisa ser tratada muito seriamente. Estudos mostram que a perda de 10% do seu peso, num período de seis meses, pode deixá-lo seriamente doente em consequência da infecção pelo HIV, até mesmo se continuar tomando a medicação.

Como estimular o aumento de peso

Se você tiver perdido peso após ter tido uma infecção relacionada ao HIV, é provável que seu nutricionista lhe recomende aumentar a quantidade de calorias e proteínas que você consome na tentativa de fazê-lo recuperar o peso perdido. Pode ser que lhe receitem estimulantes de apetite, ainda que eles tendam a gerar aumento de peso em forma de gordura, ao invés de músculos que é muito mais importante.

Algumas clínicas prescreverão um curto tratamento com esteróides anabolizantes, acompanhados de leves exercícios com peso ou, como experimento, lhe receitarão hormônio humano de crescimento. Alguns estudos sugerem que tais métodos aumentam a massa muscular e prolongam os anos de vida do paciente.

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2005
all rights reserved

NAM publishes a wide range of publications on treatment for HIV

**for details write to NAM
Freepost LON 17995
London SW9 6BR**

**tel +44 (0) 20 7840 0050
web www.aidsmap.com**