



HIV: CONSIGLI PER SENTIRSI BENE

Nel mondo, ancora oggi sono moltissime le persone che convivono con l'**HIV** (nel 2019 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ne ha stimate 38 milioni).⁽¹⁾ Nonostante si tratti di una **patologia seria**, la continua ricerca e lo sviluppo di terapie innovative, rendono **ad oggi possibile gestirla in maniera efficace e una prospettiva di vita paragonabile a quella della popolazione generale**.⁽²⁾

Oggi, vivere con l'HIV mantenendo una buona qualità di vita è possibile!⁽³⁾

L'importante è adottare uno stile di vita sano e mettere in pratica poche ma fondamentali abitudini.



1

ASSUMERE REGOLARMENTE LA TERAPIA ANTIRETROVIRALE SECONDO LE INDICAZIONI DEL MEDICO

È stato dimostrato che assumendo regolarmente la terapia antiretrovirale (ART) è possibile tenere l'HIV sotto controllo garantendo il benessere della persona e riducendo al minimo il rischio di trasmissione del virus.

Oggi sono disponibili dei regimi terapeutici ART grazie ai quali essere aderenti alla terapia potrebbe essere più semplice.⁽⁴⁾

COMUNICARE CON IL MEDICO

Il medico deve costituire il principale punto di riferimento per la gestione della malattia. **È fondamentale imparare a comunicare i propri bisogni** in modo da definire insieme gli obiettivi terapeutici e costruire una strategia realizzabile anche grazie al supporto di un team multidisciplinare (infermieri, psicologi, cardiologi, fisioterapisti ecc.).⁽⁵⁾ Uno strumento utile per facilitare e rendere efficaci i colloqui con il tuo medico lo puoi trovare qui <https://hivnonfermiamoci.it/conoscere-hiv/la-visita-ideale>

2



3

SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONTROLLATA

Le linee guida europee AECS (European AIDS Clinical Society) raccomandano di **limitare l'assunzione di grassi, assumere molta frutta, verdure, fibre, pesce e carne magra**.⁽⁶⁾

Vedi anche la nostra pagina <https://hivnonfermiamoci.it/buona-vita/hiv-e-nutrizione>

RIDURRE/EVITARE IL CONSUMO DI ALCOLICI

Max 1 bicchiere al giorno per le donne e 2 per gli uomini. Meglio evitare totalmente l'alcool se si hanno problemi ai reni o se, in passato, si hanno avute patologie significative (es. tumori, tubercolosi).⁽⁶⁾

4



5

FARE ATTIVITÀ FISICA E MANTENERSI IN FORMA

Fare movimento **riduce il rischio di obesità**, accumulo di grasso addominale e di conseguenza che si **sviluppano malattie cardiovascolari**.⁽⁴⁾

Alcuni utili suggerimenti sull'attività fisica li trovi qui <https://hivnonfermiamoci.it/buona-vita/consigli-pratici>

SMETTERE DI FUMARE

Smettere di fumare è un buon consiglio per chiunque ma, **per chi ha l'HIV, è importantissimo perchè riduce il rischio cardiovascolare e di patologie broncopolmonari** che, è stato documentato, possono aumentare il rischio di complicazioni richiedenti l'accesso in ospedale e/o mettere in pericolo di vita.⁽⁷⁾

6



7

PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA MENTE

Potrebbe accadere di sentirsi in ansia/depressi relativamente alla propria condizione. Questi stati d'animo possono essere superati **attraverso la condivisione delle proprie sensazioni con familiari/amici/altri pazienti con HIV**. In ogni caso è importante parlarne con il proprio medico di riferimento che, qualora fosse necessario, potrà consigliare di intraprendere un percorso di benessere psico-emotivo, guidato da personale specializzato ed estendibile anche ai familiari.⁽⁸⁾

HIV Non fermiamoci



janssen

EM-62691

FONTI

1. WHO - Updated recommendations on HIV prevention, infant diagnosis, antiretroviral initiation and monitoring: March 2021;
2. Goldschmidt RH et al.; Am Fam Physician. 2016;94(9):708-716;
3. Contenuti scientifici relativi all'infezione da HIV e all'AIDS; Domande e Risposte a cura dell'Unità operativa Ricerca psico-socio-comportamentale, Comunicazione, Formazione del Dipartimento Malattie infettive dell'Istituto superiore di Sanità - Aggiornamento 2018
4. Linee Guida Italiane sull'utilizzo della Terapia Antiretrovirale e la gestione diagnostico-clinica della infezione da HIV-1 Edizione 2017;
5. Istituto Superiore di Sanità Manuale di autovalutazione della comunicazione in ambito HIV/AIDS 2008 - De Santi A et al.; Rapporti ISTISAN 08/43;
6. EACS (European AIDS Clinical Society) Guidelines 10.0 (2019);
7. De Socio GV et al.; JHA. 2016; 1(4): 67-72;
8. Chippindale S et al.; BMJ. 2001;322(7301):1533-5.