

# 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).<sup>(1)</sup> 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**.<sup>(2)</sup> Oggi, vivere con l'HIV mantenendo una buona qualità di vita è possibile!<sup>(3)</sup>

**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.<sup>(4)</sup>

## 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.).<sup>(5)</sup>

Uno strumento utile per facilitare e rendere efficaci i colloqui con il tuo medico lo puoi trovare qui [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.<sup>(6)</sup>

Vedi anche la nostra pagina [L'importanza dell'alimentazione](#).

## 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).<sup>(6)</sup>

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 sviluppino malattie cardiovascolari.<sup>(4)</sup>

Alcuni utili suggerimenti sull'attività fisica li trovi qui [Il ruolo dell'attività fisica](#).

## 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.<sup>(7)</sup>

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.<sup>(8)</sup>

### 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 delle persone con 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 I.; 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.

