

LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA
CONTRO L'AIDS

HIV E INVECCHIAMENTO

Vivere bene e a lungo con l'Hiv



Ringraziamenti

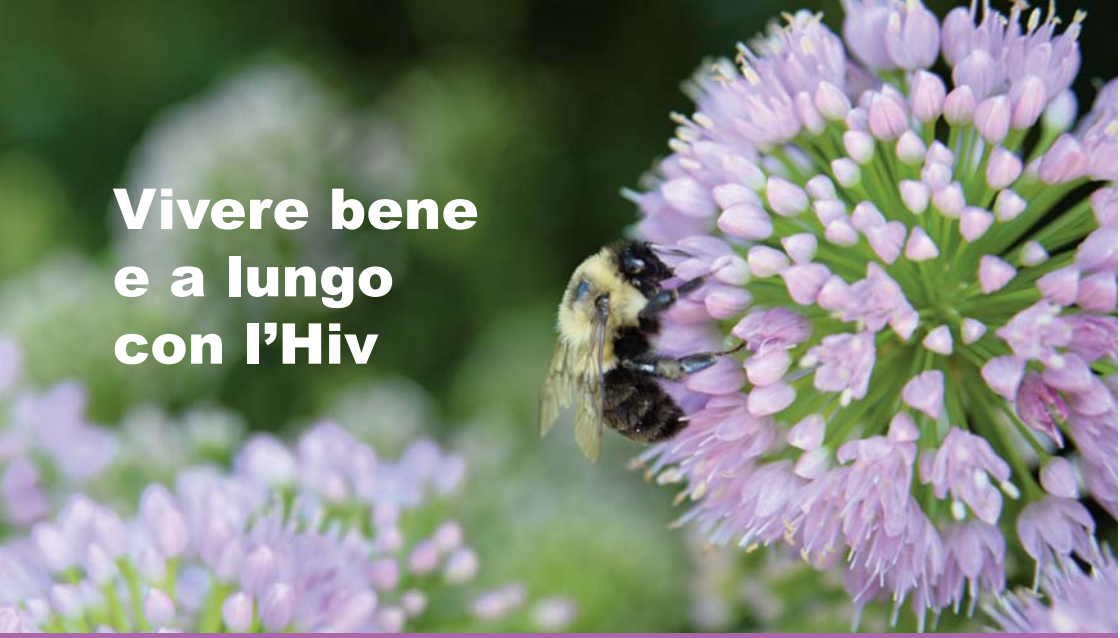
Scritto da Roger Pebody, NAM
Prima edizione 2018
Traduzione e adattamenti in italiano a cura di LILA Onlus - Lega Italiana per la Lotta contro l'Aids, 2020

Grazie a tutte le persone che hanno collaborato con NAM nella revisione di questa guida.

NAM e LILA ringraziano Gilead Sciences Europe Ltd, Janssen-Cilag Ltd, Merck Sharp & Dohme Corp e ViiV Healthcare per aver finanziato la produzione di questa guida.
I nostri finanziatori non hanno esercitato alcun controllo editoriale sul contenuto.

Questo materiale è basato su una pubblicazione originale con copyright di NAM Publications, un'associazione non profit indipendente con sede nel Regno Unito. L'autorizzazione per questa traduzione è stata concessa da NAM.
NAM non può essere considerata responsabile per l'accuratezza della traduzione, né per la rilevanza dei testi a livello locale.

Traduzione e adattamento al contesto italiano a cura di:
Maria Grazia Di Benedetto
in collaborazione con *Patrizia Perone*
Supervisione scientifica a cura di:
Manuela Serrentino.
Progetto grafico:
Cristina Perone, Cliccaquì sas - Roma



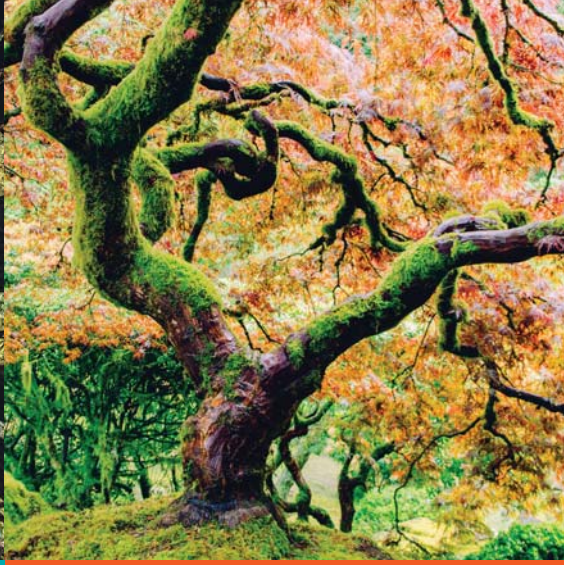
Vivere bene e a lungo con l'Hiv

Questa guida fornisce informazioni su come avere una buona qualità della vita quando si invecchia con l'HIV.

Sempre più persone che vivono con l'HIV hanno, oggi, cinquanta, sessanta o più anni. Potresti avere l'HIV da decenni e avere molta esperienza sul virus e il suo trattamento. Oppure potrebbe esserti stato diagnosticato più di recente e, invecchiando, potresti trovarti ad affrontare una nuova condizione medica.
Per prenderti cura del tuo benessere, dovrai considerare diversi aspetti legati alla salute, non solo l'HIV.
Uno stile di vita attivo e sano ridurrà il rischio di avere altre patologie oltre l'HIV.
È anche importante prepararsi al futuro. Nell'ultima parte dell'opuscolo troverai informazioni sul lavoro e il volontariato, la gestione delle questioni finanziarie e come rafforzare la tua rete di supporto.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione non intendono sostituire le indicazioni dei tuoi medici sulle terapie e le cure. Tuttavia, possono aiutarti a scegliere quali domande sulla tua salute porre agli operatori sanitari.





L'HIV e la tua salute

8 Aspettativa di vita per le persone che vivono con l'HIV

9 Altri problemi di salute oltre l'HIV

10 L'HIV e il processo di invecchiamento

11 Il trattamento dell'HIV nell'invecchiamento

12 Personalizzare la terapia

13 Politerapia e interazioni farmacologiche

14 Miti e realtà

Altre problematiche di salute

18 Controlla la tua salute

19 Aumento dei lipidi (colesterolo e trigliceridi)

21 Pressione sanguigna alta

22 Diabete

23 Malattia renale cronica

24 Epatite C

25 Tumori

26 Depressione

28 Deficit cognitivo

29 Problemi ossei

30 Fragilità

32 Disturbi connessi alla menopausa



Cosa puoi fare per prenderti cura della tua salute

34 Prendi i tuoi farmaci per l'HIV

35 Smetti di fumare

36 Segui una dieta sana ed equilibrata

37 Fai più attività fisica

39 Dimagrisci, se sei in sovrappeso

40 Riduci il consumo di alcol e droghe

41 Cura le relazioni sociali e tieni la mente impegnata



Prepararsi per il futuro

44 Affronta i problemi economici

45 Continua a lavorare o cerca una nuova occupazione

46 Rafforza la tua rete di supporto

47 Fai volontariato

48 Metti ordine ai tuoi affari

49 Organizzati per gestire al meglio la tua salute

LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA
CONTRO L'AIDS

LILA - Chi siamo

LILA, Lega Italiana per la Lotta contro l'Aids, è un'associazione senza scopo di lucro nata nel1987 che agisce sull'intero territorio nazionale attraverso le sue sedi locali.
È costituita da una federazione di associazioni e gruppi di volontariato composti da persone Hiv positive e non, volontari e professionisti.
Alla LILA facciamo prevenzione contro la diffusione del virus Hiv; offriamo sostegno e servizi alle persone con Hiv o Aids, alle loro famiglie e a tutti coloro che sono coinvolti in questa problematica; tuteliamo i diritti delle persone con Hiv o Aids; sviluppiamo campagne di sensibilizzazione e di educazione alla salute rivolte a tutta la popolazione; promuoviamo una cultura di solidarietà, contro ogni forma di intolleranza e di esclusione sociale.
LILA collabora con altre associazioni non governative italiane ed europee, e con le principali istituzioni nazionali ed internazionali.



www.lila.it

L’HIV e la tua salute



Aspettativa di vita
per le persone
che vivono con l’HIV

Altri problemi di salute
oltre l’HIV

L’HIV e il processo
di invecchiamento

Il trattamento dell’HIV
nell’invecchiamento

Personalizzare
la terapia

Politerapia e interazioni
farmacologiche

Miti e realtà

Aspettative di vita per le persone che vivono con l'HIV

In Italia, le prospettive non sono mai state così buone per le persone che vivono con l'HIV. Con la terapia adatta, la maggior parte delle persone può avere un'aspettativa di vita quasi del tutto sovrapponibile a quella della popolazione generale.
Difatti, un recente studio inglese ha dimostrato che le persone che vivono con l'HIV, con una buona risposta iniziale alla terapia antiretrovirale, hanno un'aspettativa di vita simile a quella della popolazione generale. Nello specifico, un uomo di 50 anni con una conta di cellule CD4 superiore a 350 e una carica virale non rilevabile un anno dopo l'inizio del trattamento, potrebbe aspettarsi di vivere fino a 83 anni.
Una donna di 50 anni, alle stesse condizioni, potrebbe avere un'aspettativa di vita di 85 anni.

Anche quando la risposta iniziale al trattamento non era così buona - ad esempio con una conta di CD4 compresa tra 200 e 350, o con la carica virale ancora rilevabile dopo un anno - lo studio prevedeva che le persone con HIV potessero vivere bene fino ai settant'anni.
Un buon accesso a una terapia antiretrovirale efficace, che riduce la carica virale a livelli non rilevabili e consente un recupero del sistema immunitario, è la condizione necessaria per vivere a lungo con l'HIV. Le persone che iniziano tempestivamente il trattamento per l'HIV, che riescono ad essere aderenti alle terapie e che si presentano



regolarmente alle visite mediche, hanno un'aspettativa di vita simile a quella dei loro coetanei che non hanno l'HIV.
In questa situazione, è improbabile ammalarsi o morire come conseguenza diretta dell'HIV, ma potresti dover affrontare altre condizioni di salute e malattie. Alcune delle problematiche di salute più comuni che, con l'avanzare dell'età, colpiscono le persone che vivono con l'HIV sono l'aumento dei lipidi (grassi nel sangue), la pressione alta e la depressione. Un certo numero di persone con HIV hanno diabete, tumori, problemi ossei e altre patologie. Ciò è paragonabile a quanto avviene nella popolazione generale.
Una molteplicità di fattori incidono sul rischio di sviluppare queste problematiche. Alcuni non li puoi modificare, come l'età, la familiarità a determinate malattie o avere l'HIV.
Puoi, invece, modificare altri fattori di rischio. Puoi aspettarti di vivere a lungo e bene se non fumi, ti mantieni fisicamente attivo, segui una dieta equilibrata, mantieni un peso forma, eviti l'uso eccessivo di alcol o droghe, rimani connesso socialmente e mantieni la mente attiva.

Altri problemi di salute oltre l'HIV

Il rischio di avere problemi di salute, come malattie cardiache e tumori, aumenta con l'età per tutte le persone. È probabile che le priorità delle tue cure cambino poiché, oltre all'HIV, i tuoi medici presteranno sempre più attenzione a un'ampia gamma di questioni legate alla salute.
Le problematiche di salute più comuni che, con il passare degli anni, colpiscono le persone con HIV sono simili a quelle che riguardano le persone HIV-negative. Le trovi descritte nella sezione "Altri problemi di salute" di questo opuscolo (vedi pagina 17)
La tua assistenza sanitaria dovrebbe includere uno screening regolare per queste patologie (vedi pagina 18). Gli aspetti più importanti per la loro prevenzione e il loro trattamento sono uguali a quelli delle persone HIV-negative.



L'HIV e il processo di invecchiamento

Molte persone chiedono se l'HIV acceleri il processo di invecchiamento. In altre parole, le persone che convivono con l'HIV hanno un declino della funzione fisica e sviluppano condizioni di salute legate all'invecchiamento prima rispetto ai propri coetanei?

C'è ancora molto che non conosciamo su questo interrogativo. Non c'è consenso tra gli scienziati sulla questione dell'HIV e dell'invecchiamento precoce.

Sappiamo che le persone che vivono con l'HIV hanno un po' più di probabilità di sviluppare alcune patologie rispetto ad altre persone. Queste includono le malattie cardiache, il diabete, le malattie renali, le malattie del fegato, i problemi ossei e alcuni tipi di tumori. Queste patologie non si presentano necessariamente in età molto più giovane. È comunque vero che, qualunque sia la fascia di età, le persone con HIV hanno tassi leggermente più alti di queste condizioni rispetto alle altre persone della stessa età.

Gli scienziati stanno ancora cercando di capirne i motivi. Parte della spiegazione potrebbe essere che, sebbene la terapia antiretrovirale sia oggi abbastanza sicura, alcuni farmaci antiretrovirali che si usavano negli anni '90 e all'inizio degli anni 2000 a volte hanno avuto effetti dannosi sul colesterolo, sui reni, sul fegato e sulle ossa.

Inoltre, mentre la terapia antiretrovirale rafforza il sistema immunitario e previene molte malattie correlate all'HIV, non può riportare la salute completamente allo stato iniziale e cancellare i danni provocati al sistema immunitario. L'HIV può causare continue infiammazioni di basso grado e attivazioni immunitarie. Queste continue risposte del sistema immunitario all'HIV non solo sono inutili ma probabilmente contribuiscono a una vasta gamma di problemi di salute.

Ci sono altre ragioni per cui le persone con HIV hanno maggiori probabilità di trovarsi in queste condizioni. Situazioni non direttamente collegate all'HIV ma che possono aumentare i rischi per la salute. In particolare, gli stili di vita e il vissuto delle persone con HIV spesso non sono gli stessi di quelli della popolazione generale. Ad esempio, le persone con HIV hanno più probabilità di fumare e di avere maggiori livelli di stress rispetto ad altre persone, il che può in parte spiegare la maggiore incidenza di malattie cardiache.
Ciò significa che semplici confronti tra persone HIV-positive e persone HIV-negative possono essere fuorvianti. Infatti, negli studi condotti con maggiore attenzione, che confrontano gruppi di persone HIV-positive e persone HIV-negative con caratteristiche molto simili tra loro, le differenze sulla salute sono piuttosto ridotte. Inoltre, non sembra che le persone con HIV invecchino più velocemente dei loro coetanei che non hanno l'HIV.

Il trattamento dell'HIV nell'invecchiamento

li studi dimostrano che le terapie antiretrovirali funzionano bene anche nelle persone anziane. La carica virale scende a un livello non rilevabile (l'obiettivo del trattamento) con la stessa rapidità con cui avviene nei giovani. Le persone anziane, inoltre, sono spesso più attente dei giovani a prendere i farmaci come prescritto. D'altro canto, le persone che iniziano il trattamento a un'età superiore ai 50 anni possono avere un ripristino più lento e meno completo del sistema immunitario. La conta delle cellule CD4 non aumenta sempre così rapidamente come avviene nei giovani adulti.
Oltre a prevenire le malattie correlate all'HIV, un trattamento antiretrovirale efficace aiuta a proteggere da malattie cardiache, tumori, malattie renali ed epatiche. Tra le persone che vivono con l'HIV, quelle che assumono una terapia antiretrovirale hanno percentuali più basse di sperimentare queste condizioni rispetto a coloro che non lo fanno. Assumere la terapia contro l'HIV è una delle cose più importanti che puoi fare per proteggere la tua salute generale.

Personalizzare la terapia

Se hai altri problemi di salute oltre all'HIV, questo può condizionare la scelta che tu e il tuo medico farete sulla combinazione di farmaci più adatta a te.

- Potrebbero esserci interazioni tra uno dei tuoi farmaci anti-HIV e un medicinale che prendi per un'altra condizione di salute. Ulteriori informazioni su questo argomento sono disponibili a pagina 13.
- Invecchiando, il tuo corpo potrebbe cambiare. Il fegato e i reni possono diventare meno efficiente, influenzando il modo in cui un farmaco viene elaborato nel corpo. A causa della perdita di peso, della diminuzione dei liquidi corporei o dell'aumento del tessuto adiposo, i farmaci possono rimanere nel corpo più a lungo e causare maggiori effetti collaterali. In alcune circostanze il tuo medico potrebbe dover modificare il dosaggio delle tue medicine.
- Alcuni specifici farmaci anti-HIV sono associati a un rischio leggermente maggiore di sviluppare alcune problematiche di salute o potrebbero peggiorarne altre. In questo caso, potrai prendere un farmaco diverso.



Per questi motivi, la combinazione di farmaci che dovrai assumere per l'HIV dovrebbe essere personalizzata secondo la tua situazione. Ciò può significare che una singola compressa, che contiene diversi principi attivi in quantità fisse, può non essere sempre la scelta giusta per te. Potrebbe essere necessario cambiare una combinazione di farmaci a cui sei abituato.
In Italia, gli standard per il trattamento e la cura dell'HIV sono stabiliti dalla Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali (SIMIT), da esperti di altre discipline e dalle associazioni dei pazienti e delle comunità colpite dall'infezione. Le loro linee guida raccomandano ai medici di prestare attenzione nel prescrivere i seguenti farmaci anti-HIV a persone che hanno condizioni di salute specifiche o che presentano per esse fattori di rischio.

- Depressione e altri problemi di salute mentale: efavirenz.
- Malattie cardiache: abacavir, lopinavir.
- Malattie renali: tenofovir disoproxil o atazanavir.
- Problemi ossei: tenofovir disoproxil.

Politerapia e interazioni farmacologiche

Più problemi di salute hai, maggiore è il numero di farmaci di cui potresti aver bisogno (politerapia). Più medicine prendi, maggiore sarà la possibilità di incorrere in interazioni farmacologiche ed effetti collaterali.
Un'interazione farmacologica si verifica quando un medicinale influenza il funzionamento di un altro. Ad esempio, presi insieme, un farmaco potrebbe compromettere l'efficacia di un altro o peggiorarne gli effetti collaterali.
Prima di iniziare ad assumere un nuovo farmaco, chiedi sempre al tuo medico o al farmacista se può interagire con uno di quelli che stai già assumendo.
Sarebbe importante elencargli tutti i farmaci che assumi: medicinali prescritti da un altro medico, medicinali da banco (compresi inalatori

e spray nasali), integratori, trattamenti erboristici e alternativi e droghe. Sarà più facile se porti con te un elenco aggiornato di tutte le tue medicine.
L'Università di Liverpool fornisce uno strumento online che permette di verificare le possibili interazioni tra i farmaci anti-HIV e altri farmaci e sostanze. Visita www.hiv-druginteractions.org/checker o scarica l'app per iPhone o Android "Liverpool HIV iChart".
Su www.lila.it puoi trovare una sezione dedicata alle sostanze psicoattive con informazioni utili sulle possibili interazioni con i farmaci antiretrovirali.
È molto utile fare una revisione annua dei farmaci che assumi. Questo permetterà al tuo medico o al farmacista di fare il punto su tutto ciò che prendi e controllare le possibili interazioni e gli effetti collaterali. Potranno inoltre verificare che le terapie che stai assumendo siano ancora adatte a te.

Miti e realtà

L'HIV è un'infezione che colpisce i giovani.

Le persone acquisiscono l'HIV a tutte le età. Nel 2018, il 25,10% delle nuove diagnosi di HIV in Italia riguardavano persone di età superiore ai 50 anni e, grazie all'efficacia del trattamento antiretrovirale nel mantenere le persone in vita, la popolazione che vive con HIV invecchia ogni anno un po' di più. Secondo uno studio, nel 2014 il 41,2% delle persone con HIV in carico nei centri clinici italiani aveva un'età superiore ai 50 anni.

Se cambio terapia e non mi trovo bene con la nuova combinazione, non posso tornare indietro.

La questione dipende dal motivo che ha determinato il cambio della tua terapia. Se hai cambiato perché hai sviluppato una farmaco re-

sistenza o i tuoi farmaci non riuscivano più a mantenere la tua carica virale a livelli non rilevabili, allora hai sicuramente bisogno di una nuova terapia e tornare alla tua vecchia combinazione di farmaci potrebbe non essere una buona idea.
Tuttavia, se stai cambiando per ridurre gli effetti collaterali, avrai a disposizione diverse opzioni. A volte le persone entrano in ansia all'idea di cambiare la terapia, preoccupandosi che il nuovo trattamento possa avere degli effetti collaterali più difficili da gestire. Ciò è improbabile, ma se dovesse succedere, dovresti essere in grado di tornare ai farmaci anti-HIV che utilizzavi prima.

Dopo diversi anni di trattamento, è inevitabile che l'HIV svilupperà una resistenza ai farmaci antiretrovirali ed esaurirò le opzioni di trattamento.

Puoi prendere la stessa combinazione di farmaci per anni e anni senza avere problemi. Infatti, se sei aderente al trattamento e mantieni la carica virale non rilevabile, l'HIV non potrà diventare resistente ai farmaci antiretrovirali che stai assumendo.



L'HIV sarà sempre il principale problema di salute che dovrò affrontare.

Senza trattamento antiretrovirale l'HIV è potenzialmente letale. Ma sono disponibili terapie altamente efficaci che rendono l'HIV un'infezione relativamente semplice da gestire per un medico specialista. Potresti avere altri problemi di salute che hanno un impatto maggiore sulla tua

vita quotidiana o che sono più difficili da trattare e, talvolta, potresti dover dare la priorità a queste e non all'HIV.

Molte persone anziane che vivono con l'HIV soffrono di demenza.

Potresti aver sentito parlare di studi che utilizzano test cognitivi per rilevare piccoli cambiamenti nella memoria e nella capacità di pensiero. Alcuni di questi studi hanno dimostrato delle piccole differenze tra la popolazione HIV-positiva e quella HIV-negativa. Nella maggior parte dei casi questa piccola insufficienza non si nota nella vita quotidiana.
Ciò non deve essere confuso con la demenza che è, invece, un deficit severo che interferisce nel quotidiano. La demenza può avere diverse origini, come l'Alzheimer ed altre condizioni che riducono l'afflusso di sangue al cervello. La demenza correlata all'HIV oggi non si vede quasi mai, tranne che nelle persone che hanno ricevuto una diagnosi di HIV in una fase molto avanzata e con una conta di cellule CD4 molto bassa (per maggiori informazioni vedi pag. 28).



Altre problematiche di salute



Controlla la tua salute

Aumento dei lipidi (colesterolo e trigliceridi)

Pressione sanguigna alta

Diabete

Malattia renale cronica

Epatite C

Tumori

Depressione

Deficit cognitivo

Problemi ossei

Fragilità

Disturbi connessi alla menopausa

Controlla la tua salute

Con l'età, è sempre più importante presentarsi regolarmente alle visite mediche e tenersi in contatto con i propri operatori sanitari.
Le visite mediche al centro HIV dove sei seguito includeranno esami e screening per un'ampia gamma di patologie e problemi di salute. Questo significa poter individuare presto eventuali sintomi premonitori. In questo modo hai l'opportunità di agire tempestivamente per evitare che i problemi si aggravino. Per esempio, potrebbe essere necessario apportare alcune modifiche alle tue abitudini alimentari o scoprire di avere bisogno di un farmaco, ad esempio una statina, che abbassa i livelli di colesterolo e previene le malattie cardiache.
In Italia, le Linee Guida stabiliscono i test e gli esami che devono essere eseguiti nella valutazione iniziale e nel follow-up di tutte le persone con HIV. Alcuni di questi esami sono particolarmente importanti per le persone con età pari o superiore ai 50 anni.
Salvo diversa indicazione medica, andrebbero eseguiti:

- Carica virale (ogni 3-6 mesi)
- Funzione epatica (ogni 3-12 mesi)
- Funzione renale (una volta l'anno)
- Colesterolo e trigliceridi (una volta l'anno)
- Valutazione del rischio per malattie cardiovascolari (una volta l'anno)
- Valutazione del rischio per le fratture ossee (una volta l'anno)
- Analisi del sangue per verificare la presenza di diabete (una volta l'anno)
- Emocromo completo (una volta l'anno)
- Epatiti A, B e C (a seconda della storia personale)
- Screening Infezioni Sessualmente Trasmissibili (una volta l'anno nelle persone sessualmente attive)
- Revisione di tutti i farmaci che si stanno assumendo diversi da quelli anti HIV (ad ogni visita)

È importante fare anche degli screening per alcune tumori, ma li puoi programmare tramite il medico di medicina generale (MMG) o partecipando a quelli offerti dai servizi sanitari territoriali alla popolazione. Verifica con il tuo medico con che frequenza è bene sottoporsi ai diversi tipi di screening oncologici perché, per alcune tipologie di tumori, le persone che vivono con l'HIV dovrebbero eseguirli più frequentemente rispetto alla popolazione generale (ad esempio lo screening per il tumore alla cervice uterina nel caso delle donne con HIV).
Gli uomini transgender che hanno una cervice o tessuto mammario dovrebbero parlare con il proprio medico di famiglia per assicurarsi di essere invitati a questi programmi di screening, nella stessa fascia di età delle donne cisgender.
Puoi trovare ulteriori informazioni su queste condizioni di salute nelle prossime pagine di questa guida.



Aumento dei lipidi
(colesterolo e trigliceridi)

I lipidi sono sostanze grasse utili al corpo che si trovano nel sangue. Tuttavia, alti livelli di lipidi chiamati colesterolo LDL e trigliceridi sono dannosi. Nel tempo, possono provocare un restringimento e un indurimento delle arterie, rendendo più difficile al sangue e all'ossigeno che trasportano, raggiungere il cuore e gli altri organi.

Come si cura?

Diverse persone riescono ad abbassare i livelli di colesterolo LDL e dei trigliceridi semplicemente cambiando stile di vita, ad esempio con la dieta e l'esercizio fisico.
Diversamente, esistono dei farmaci, noti come statine e fibrati, molto efficaci. Alcune statine interagiscono con alcuni farmaci anti-HIV, quindi un medico che ti prescrive una statina deve conoscere la terapia che prendi.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

L'aumento dei lipidi è uno dei problemi di salute più comune nelle persone che vivono con l'HIV, soprattutto quando invecchiano. Ciò è dovuto, probabilmente, a una combinazione di fattori legati allo stile di vita (come fumare, avere una dieta squilibrata e non essere fisicamente attivi) e alla risposta del sistema immunitario all'infezione. Sebbene il trattamento per l'HIV sia generalmente benefico per il cuore, alcuni inibitori della proteasi possono influenzare i livelli dei lipidi. In questo caso, potrebbe essere necessario passare ad altri farmaci anti-HIV.

Come puoi ridurre il rischio?

Segui una dieta sana ed equilibrata con molta frutta, verdura e altri cibi ricchi di fibre, evitando i grassi saturi e un eccessivo consumo di zucchero. Dimagrisci se sei in sovrappeso, fai un po' di attività fisica ogni giorno, limita il consumo di alcol e non fumare.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

Elevati livelli di lipidi aumentano il rischio di infarto, ictus, angina (dolori al petto), insufficienza cardiaca e altre forme di malattie cardiovascolari come l'ipertensione. Inoltre, la tendenza al sovrappeso può generare uno stato infiammatorio che predispone ad altre patologie.

Pressione sanguigna alta



La pressione sanguigna è la pressione esercitata del sangue sulle arterie – i vasi che trasportano il sangue dal cuore al cervello e al resto del corpo. Se la pressione sanguigna è troppo alta (ipertensione), può causare danni sulle pareti delle arterie e al cuore.

Come si cura?

Alcune persone riescono ad abbassare la pressione sanguigna apportando modifiche al loro stile di vita, ad esempio con la dieta, l'esercizio fisico e smettendo di fumare. Diversamente, il tuo medico potrebbe prescriverti delle compresse da assumere ogni giorno. Se si sceglie il trattamento farmacologico, il tuo medico dovrebbe verificare che non interferisca con i farmaci antiretrovirali che assumi.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

Molte persone con HIV soffrono di ipertensione, di solito per ragioni simili a quelle della popolazione generale (ad esempio le persone in sovrappeso o diabetiche sono a maggior rischio). Un altro fattore potrebbe essere la modifica della distribuzione del grasso corporeo provocata da farmaci usati in passato.

Come puoi ridurre il rischio?

Le indicazioni sono molto simili a quelle date per abbassare il cole-

sterolo e i trigliceridi. Segui una dieta sana ed equilibrata con molta frutta, verdura e altri cibi ricchi di fibre, evitando sale e grassi saturi. Fai un po' di attività fisica ogni giorno, dimagrisci se sei in sovrappeso e bevi meno alcolici.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

La pressione del sangue alta aumenta notevolmente il rischio di infarto o ictus. L'ipertensione può peggiorare una patologia renale. Inoltre, le persone che hanno il diabete o malattie renali hanno un rischio maggiore di avere la pressione alta. Anche lo stress prolungato nel tempo può favorire l'insorgenza di ipertensione.

Diabete

Il diabete di tipo 2 è una malattia dove la concentrazione di glucosio (zucchero) nel sangue è troppo alta perché il corpo non riesce ad elaborarlo correttamente. Un esame del sangue può evidenziare se la glicemia (la concentrazione di glucosio nel tuo sangue) è normale, superiore al normale o ad un valore compatibile con la diagnosi di diabete. In questo caso, accertamenti più approfonditi possono confermare o meno la diagnosi.

Come si cura?

La prima cosa da fare è cambiare alimentazione e fare più attività fisica con l'obiettivo di ridurre il peso corporeo e tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue. Se ciò non dovesse essere sufficiente, puoi controllare il diabete assumendo farmaci specifici.



Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

Il tasso di diabete tra le persone che vivono con l'HIV è leggermente più alto rispetto a quello della popolazione generale. Questo sembra dovuto, in parte, al fatto che molte persone che vivono con l'HIV presentano fattori di rischio per il diabete (come essere in sovrappeso). È anche dovuto all'impatto dell'HIV sull'organismo e all'uso, in passato, di farmaci oggi obsoleti.

Come puoi ridurre il rischio?

Perdi peso, specialmente se concentrato intorno all'addome, fai molto esercizio fisico (specialmente aerobico) e segui una dieta sana e bilanciata, con tanta frutta, verdura e altri alimenti ricchi di fibre.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

Il colesterolo alto e l'ipertensione sono associati ad un maggior rischio di diabete. Avere il diabete aumenta il rischio di malattie cardiache, malattie renali, neuropatia periferica, disfunzione erettile e problemi alla vista, soprattutto quando i valori della glicemia non sono tenuti sotto controllo.

Malattia renale cronica

I reni sono gli organi che filtrano il sangue e aiutano a mantenere l'equilibrio ottimale di sali e minerali nel corpo. Quando i reni non funzionano, nel corpo si accumulano liquidi in eccesso e prodotti di scarto. Ciò può causare malessere, aumento di peso, mancanza di respiro e gonfiore a mani e piedi.

Come si cura?

Se il diabete o l'ipertensione sono la causa alla base dell'insufficienza renale, gestire queste condizioni è utile anche nella prevenzione delle malattie del rene. Ciò può comportare cambiamenti nello stile di vita e nei farmaci da assumere.



Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

L'HIV può contribuire all'insorgenza dell'insufficienza renale. In generale la terapia antiretrovirale protegge i reni, ma alcuni farmaci anti-HIV possono dare in una minoranza di persone problemi renali, quindi, in caso di insufficienza renale, potresti dover cambiare i tuoi farmaci anti-HIV.

Come puoi ridurre il rischio?

Dimagrisci se sei in sovrappeso, fai regolarmente esercizio fisico, non fumare, fai una dieta sana ed equilibrata e limita l'assunzione di droghe e alcol.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

Le due principali cause dell'insufficienza renale sono l'ipertensione e il diabete. Anche le malattie cardiache, l'epatite B e C e le infezioni croniche alle vie urinarie rendono più probabili i problemi ai reni. La malattia renale aumenta il rischio di avere problemi cardiaci.

Epatite C

L'epatite C è un'infezione virale che può danneggiare il fegato, un organo essenziale per il nostro organismo. La capacità del fegato di rinnovarsi e ripararsi diminuisce con l'età.

Come si cura?

L'attuale trattamento farmacologico dura solitamente due o tre mesi, in genere non causa effetti collaterali significativi e cura più del 95% delle persone. La guarigione dall'epatite C arresta la progressione della malattia del fegato nella maggior parte dei casi.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

L'HIV e l'epatite C si trasmettono in modo simile, quindi molte persone che vivono con l'HIV hanno anche l'epatite C. Le persone con entrambe le infezioni tendono ad avere una progressione più rapida della malattia del fegato, ma la terapia contro l'epatite C è altrettanto efficace quanto lo è per le altre persone. L'assunzione della terapia antiretrovirale aiuta a ridurre il rischio di progressione della malattia epatica.

Come puoi ridurre il rischio?

Per evitare infezioni non condividere aghi e altri strumenti per iniettare sostanze. Per evitare la trasmissione sessuale usa il preservativo durante il sesso anale e indossa i guanti se pratichi il fisting (la penetrazione vaginale o anale con mano/pugno).

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

Se non trattata, l'epatite C può causare seri danni al fegato, inclusa la fibrosi, la cirrosi e il tumore del fegato. Sebbene le persone con epatite C siano a maggior rischio di avere problemi alle articolazioni e alla pelle, malattie cardiache, ictus e diabete, il trattamento dell'epatite C dovrebbe ridurre questo rischio.

Tumori



Esistono più di 200 diversi tipi di tumore; in tutti i casi, alcune cellule del corpo iniziano a dividersi in modo incontrollabile, diffondendosi nei tessuti circostanti. Mentre alcuni tumori causano masse solide che crescono di dimensione, altri si sviluppano nel sangue o nel sistema immunitario.

Come curarli?

Ogni tipo di cancro va trattato differentemente. La maggior parte delle persone segue trattamenti combinati, ad esempio chemioterapia e intervento chirurgico, o chemioterapia e radioterapia. Per alcuni tipi di tumore esistono nuove terapie farmacologiche con minori effetti collaterali.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

Alcuni tumori (ma non tutti) hanno un'incidenza maggiore nelle persone con HIV perché i danni al sistema immunitario sembrano compromettere la capacità del corpo di tenere sotto controllo le infezioni e fermare la crescita dei tumori. L'assunzione di una terapia efficace contro l'HIV riduce significativamente il rischio di sviluppare questi tumori.

Come puoi ridurre i rischio?

Cambiando stile di vita, puoi ridurre il rischio di sviluppare tumori – un quarto dei tumori nelle persone che vivono con l'HIV dipendono dal fumo. È anche raccomandato di limitare l'uso di alcol, seguire una dieta salutare, dimagrire se si è in sovrappeso, fare regolare attività fisica e proteggere la pelle dal sole.

Che relazione hanno con altre condizioni di salute?

Alcune infezioni virali possono avere come conseguenza un tumore, incluso il Papilloma virus (tumore alla cervice e anale) e le epatiti B e C (tumore al fegato). Avere il diabete aumenta il rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore.

Depressione

La depressione è uno stato d'animo costantemente basso che interferisce con la tua vita quotidiana. I sintomi variano da persistenti sentimenti di infelicità e mancanza di speranza nel futuro, alla perdita di interesse per le cose che prima piacevano, al sentirsi

molto tristi e, addirittura, pensare al suicidio. I sintomi possono anche essere fisici, specialmente nelle persone anziane, come una costante sensazione di stanchezza, una cattiva qualità del sonno o l'assenza di desiderio sessuale.



Come si cura?

La depressione è una malattia riconosciuta ed è trattabile. La "terapia della parola" consiste in una conversazione con un professionista sulle proprie sensazioni e i propri pensieri. I farmaci antidepressivi alleviano i sintomi della depressione regolando le sostanze chimiche nel cervello. Di solito è meglio una combinazione di entrambi gli approcci.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

Le persone che hanno gravi problemi di salute, che hanno affrontato eventi stressanti e traumatici e quelle che hanno difficoltà economiche hanno più probabilità di sperimentare la depressione. Questo spiega, in parte, il motivo per cui la depressione è una condizione comune tra le persone che vivono con l'HIV. Il farmaco anti HIV, Efavirenz, è controindicato nelle persone che hanno sofferto di depressione.

Come puoi ridurre il rischio?

Ci sono cose che puoi fare per controllare la tua salute mentale: parla con altri delle tue esperienze e sensazioni; entra in contatto con altre persone; partecipa ad attività che trovi coinvolgenti e gratificanti; fai attività fisica e limita l'assunzione di alcol e droghe.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

La depressione può rendere più difficile la gestione di altre condizioni mediche, ad esempio se devi apportare modifiche al tuo stile di vita o assumere correttamente la terapia antiretrovirale.

Deficit cognitivo



Mentre un certo declino delle capacità di memoria e di ragionamento durante l'invecchiamento è normale, per cambiamenti più significativi si parla di "deficit cognitivo". Le principali cause più comuni dei problemi cognitivi nelle persone che vivono con l'HIV non sono collegate al virus ma all'uso di alcol e droghe; depressione e altri problemi di salute mentale; Alzheimer, Parkinson, ictus, restringimento di piccoli vasi sanguigni nel cervello e altri fattori che riducono il flusso sanguigno nel cervello.

Come si cura?

Il trattamento generalmente si concentra sulla gestione degli stili di vita e dei problemi di salute che sembrano contribuire all'insorgenza dei deficit cognitivi. Puoi anche farti aiutare nella gestione degli effetti dei disturbi cognitivi che hanno un impatto sulla tua quotidianità.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

Una forma di deterioramento cognitivo si verifica quando l'HIV (o la risposta del sistema immunitario all'HIV) colpisce direttamente il cervello causando problemi cognitivi. Il trattamento per l'HIV aiuta a prevenire questa condizione, che è ormai rara.

Come puoi ridurre il rischio?

Le stesse cose che proteggeranno la salute del tuo cuore, aiuteranno anche a proteggere la tua memoria e le tue capacità di ragionamento. Segui una dieta sana ed equilibrata, fai regolarmente attività fisica, non fumare e dimagrisci se sei in sovrappeso. Dovresti anche

limitare l'assunzione di alcol e droghe e mantenere il cervello attivo continuando ad essere socialmente connesso.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

La tua salute fisica ha un grande impatto nei processi cognitivi. Colesterolo alto, diabete, ipertensione, indurimento delle arterie, infarti, mini-infarti o depressione aumentano il rischio di deficit cognitivo.



Problemi ossei

Se hai una bassa densità minerale ossea, vuol dire che alcune delle tue ossa hanno perso parte della loro resistenza e che sei a maggior rischio di fratture anche solo dopo un piccolo inciampo o una caduta.

Come viene trattata?

I cambiamenti dello stile di vita (attività fisica e dieta) possono aiutare a impedire che il problema peggiori. Potrebbe esserti consigliato di assumere integratori di calcio e vitamina D. Ad alcune persone vengono prescritti farmaci bifosfonati.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

I problemi alle ossa sono un po' più comuni nelle persone che vivono con l'HIV rispetto alla popolazione generale. Ciò, probabilmente, è dovuto a una combinazione di fattori legati allo stile di vita (come

non praticare abbastanza esercizio fisico) e alla risposta del sistema immunitario all'infezione da HIV. Inoltre, alcuni farmaci anti-HIV possono avere un impatto sulle ossa. La modifica del trattamento per l'HIV è generalmente raccomandata se ti è stata diagnosticata una bassa densità minerale ossea (osteoporosi) o se hai altri fattori di rischio ai problemi ossei. Prima di assumere integratori di calcio, controlla con il tuo medico poiché questi interagiscono con alcuni farmaci anti-HIV.

Come puoi ridurre il rischio?

Fai regolarmente degli esercizi sotto carico (ad esempio, camminare, correre, saltare, ballare e sollevare pesi); fai esercizi che aiutano nell'equilibrio e riducono il rischio di cadute; non fumare; bevi meno alcol; includi cibi ricchi di calcio nella dieta (come latticini e verdure a foglia verde scuro); esponi la pelle un po' al sole (per la produzione di vitamina D).

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

Una bassa densità minerale ossea è particolarmente comune nelle donne durante la menopausa.

Fragilità

"Fragilità" è un termine usato dai medici per descrivere uno stato di fisiologica vulnerabilità legato all'invecchiamento, dovuto a un calo delle riserve e a una ridotta capacità dell'organismo di far fronte a stress come le malattie acute. Ciò porta una persona ad essere meno robusta e con una minor capacità di ripresa dopo un evento avverso. Una persona con fragilità può muoversi più lentamente, aver perso parte della propria forza fisica, avere meno energia e avere meno agilità mentale. La fragilità tende a peggiorare dopo ogni periodo di cattiva salute o di stress mentale. Se trascurata può portare alla perdita completa dell'autonomia.

Come viene trattata?

Le Linee Guida Italiane raccomandano di effettuare uno screening per la fragilità in tutta la popolazione HIV oltre i 50 anni. Una valutazione completa e olistica da parte di un professionista sanitario può, spesso, identificare i cambiamenti che potrebbero aiutarti a ridurre la fragilità. Questi potrebbero includere esercizi per migliorare la mobilità, consigli per apportare cambiamenti allo stile di vita, integratori alimentari e modifiche della terapia (a volte, le interazioni farmacologiche possono causare problemi).

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

La fragilità può essere più comune nelle persone HIV-positive rispetto alle persone HIV-negative della stessa età, forse a causa del numero di altri problemi di salute che hanno.

Come puoi ridurre il rischio?

Fare attività fisica ti aiuterà a preservare il tono muscolare, a mantenere l'equilibrio e a rimanere il più indipendente possibile. Assicurati di seguire una dieta equilibrata con un'ampia varietà di nutrienti. Mantieni le relazioni sociali con le persone che conosci e prenditi cura della tua salute mentale.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

La maggior parte delle persone con fragilità ha già diversi problemi di salute. Le persone con fragilità sono più vulnerabili di altre e, a un evento avverso come un'infezione o una caduta, potrebbero avere maggiori difficoltà a riprendersi.



Disturbi connessi alla menopausa

La menopausa di solito si verifica nelle donne in un'età compresa tra i 45 e i 55 anni. In conseguenza ad un cambiamento nell'equilibrio degli ormoni sessuali, le mestruazioni diventano meno frequenti o irregolari per alcuni mesi o anni prima di interrompersi del tutto. Questo può essere accompagnato da sintomi come vampate di calore, sudorazione notturna, dolori articolari e muscolari, secchezza vaginale, cambiamenti di umore e mancanza di interesse per il sesso.

Come viene gestito?

La menopausa è una parte naturale del processo di invecchiamento. Se i sintomi della menopausa interferiscono con la tua vita quotidiana, la terapia ormonale sostitutiva può aiutarti ad alleviarli e a migliorare la qualità della tua vita. La terapia ormonale sostitutiva funziona sostituendo gli ormoni che diminuiscono naturalmente in menopausa.

Quali sono le differenze per le persone che vivono con l'HIV?

Alcuni studi suggeriscono che le donne che vivono con l'HIV possono andare in menopausa un po' prima delle altre donne e avere sintomi più gravi.

Che relazione ha con altre condizioni di salute?

Durante il processo di menopausa, le donne perdono circa il 10% della loro massa ossea aumentando il rischio di problemi alle ossa e di fratture. Dopo la menopausa le donne possono essere più vulnerabili alle malattie cardiache e all'ictus. Per questi motivi, restare attive e mobili in età avanzata è importante.



Cosa puoi fare per prenderti cura della tua salute

Prendi i tuoi farmaci per l'HIV

Smetti di fumare

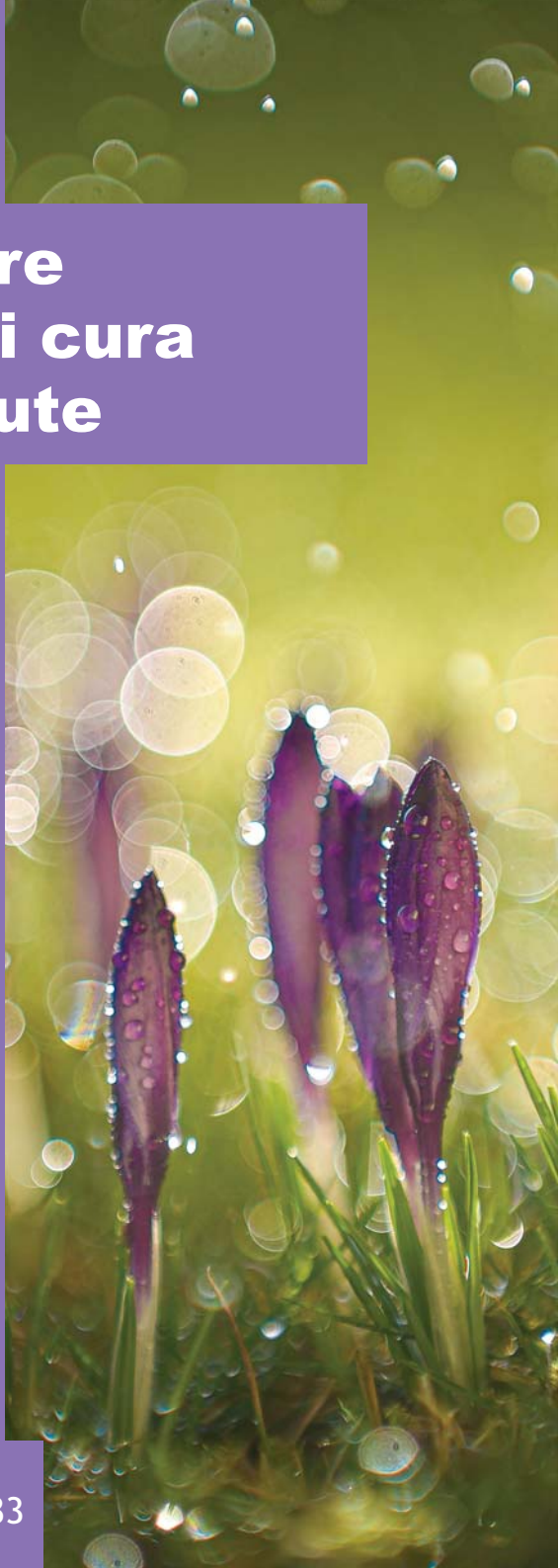
Segui una dieta sana ed equilibrata

Fai più attività fisica

Dimagrisci, se sei in sovrappeso

Riduci il consumo di alcol e droghe

Cura le relazioni sociali e tieni la mente impegnata



Prendi i tuoi farmaci per l'HIV



Perché?

Una terapia efficace contro l'HIV apporta benefici sulla tua salute generale, proteggendo anche dai tumori, dalle malattie cardiache, renali e del fegato. Tra le persone che vivono con l'HIV, quelle che assumono una terapia antiretrovirale hanno una minore incidenza di queste condizioni di salute rispetto a chi non lo fa. Questo può essere dovuto al fatto che la terapia aiuta a diminuire l'infiammazione e l'attivazione immunitaria.

Cosa?

Prendi i tuoi farmaci esattamente come ti è stato prescritto. Ciò significa che devi prendere tutte le dosi dei farmaci che fanno parte della tua combinazione terapeutica ogni giorno, approssimativamente, allo stesso orario seguendo le istruzioni che ti sono state date per il cibo (ad esempio se le devi prendere con un pasto o a stomaco vuoto).

Come?

Se hai difficoltà ad assumere regolarmente le tue medicine chiedi aiuto e supporto. Se temi gli effetti collaterali puoi chiedere al tuo medico di modificare la tua terapia con una che vada meglio per te. Se, semplicemente, dimentichi di prenderla, potrebbe esserti utile tenere un diario, impostare un allarme o usare un portapillole per controllare se l'hai presa o meno.

Potrebbero esserci altri motivi per cui trovi difficoltoso assumere i farmaci così come ti è stato prescritto. Parlane al tuo medico, qualcuno del centro dove sei seguito o altre persone di cui ti fidi, potrebbero aiutarti ad affrontare i problemi che riscontri.

Smetti di fumare

Perché?

Se stai seguendo bene la terapia contro l'HIV ma fumi, smettere è la cosa più importante che puoi fare per migliorare la tua salute.

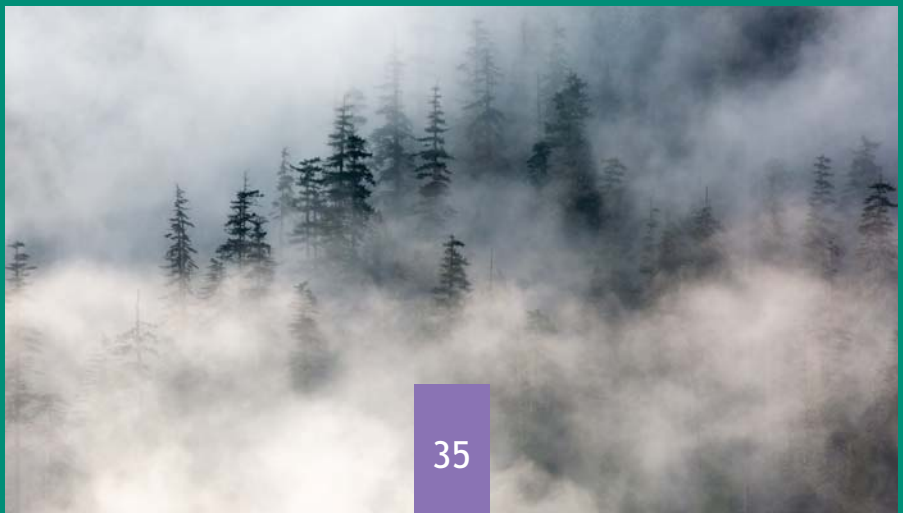
I fumatori che assumono i farmaci per l'HIV e hanno una carica virale non rilevabile, hanno molte più probabilità di morire per una malattia correlata al fumo di quanto non ne abbiano per una malattia correlata all'HIV. In particolare, nelle persone che vivono con l'HIV, un quarto dei tumori e due infarti cardiaci su cinque sono provocati dal fumo. Sembra che le persone che vivono con l'HIV abbiano una maggiore vulnerabilità agli effetti nocivi del fumo rispetto ad altre persone.

Cosa?

Anche fumare una sola sigaretta al giorno è dannoso per la tua salute, quindi smettere del tutto deve essere il tuo obiettivo. Anche se si fuma da tanto tempo non è mai troppo tardi per smettere. La tua salute trarrà grandi giovamenti anche solo dopo un anno che hai smesso di fumare.

Come?

Alcune persone riescono a smettere di fumare con la sola forza di volontà. Ma la ricerca mostra che si ottengono migliori risultati ricorrendo all'aiuto di un professionista o prendendo dei farmaci in grado di aiutarti a controllare il desiderio di fumare.



Questi farmaci includono i principi attivi della vareniclina e del bupropione. Inoltre, la terapia sostitutiva della nicotina (cerotti, gomme da masticare o pastiglie) può aiutarti a perdere l'abitudine di fumare, fornendo piccole dose di nicotina. Le sigarette elettroniche a differenza del fumo di tabacco, non contengono monossido di carbonio e catrame, le sostanze chimiche che contribuiscono alle malattie cardiache e al cancro, tuttavia, al momento non c'è certezza che siano del tutto innocue per la salute.
Puoi chiedere consigli sui vari modi per smettere di fumare al tuo medico o visitando il sito del Ministero della Salute.



Segui una dieta sana ed equilibrata

Perché?
Mangiare i giusti alimenti e seguire una dieta equilibrata è importante per la salute di tutte e tutti. Una dieta ben bilanciata può aiutare a ridurre il rischio della maggior parte dei comuni problemi di salute che colpiscono le persone durante l'invecchiamento. Mangiare sano ed equilibrato ti aiuterà a mantenere la forza fisica, ad avere più energia e ad avere una maggiore sensazione di benessere.

Cosa?

Prova a inserire nella tua dieta alimentare un'ampia varietà di cibi in quantità misurata. Mangiare sano non significa eliminare alimenti specifici o mangiare solo pochi "supercibi". Seguire una dieta equilibrata, scegliendo da una varietà di gruppi di alimenti, dovrebbe significare assumere le giuste dosi di energia, fibre e nutrienti di cui hai bisogno. Come in natura la biodiversità è importante, allo stesso modo assumere un'alimentazione varia contribuisce a una migliore condizione della salute generale.
La maggior parte di noi ha bisogno di mangiare più frutta, verdura e altri cibi ricchi di fibre (come fagioli, lenticchie, noci, pane e pasta integrali). Allo stesso tempo, abbiamo bisogno di mangiare meno carne rossa e derivati della carne (come prosciutto e salsicce). Abbiamo bisogno solo di una piccola quantità di cibi ricchi di grassi (specialmente grassi saturi), sale e zucchero.

Come?

Puoi apportare modifiche alla tua dieta gradualmente. Potresti iniziare scrivendo ciò che mangi normalmente per alcune settimane. Poi confrontalo con le informazioni su un'alimentazione sana, ad esempio quelle sul sito del Ministero della Salute. Quindi fissa alcuni obiettivi piccoli e realistici e decidi come raggiungerli. Ad esempio, al lavoro potresti portare della frutta da consumare come snack al posto di cioccolato o patatine.

Fai più attività fisica

Perché?

Un'attività fisica regolare riduce il rischio per la maggior parte delle problematiche di salute che possono colpire le persone che vivono con l'HIV quando invecchiano, non solo



per le malattie cardiache e i problemi alle ossa, ma anche per la depressione e il deterioramento cognitivo. Ti aiuterà a mantenere la forza, la flessibilità e la resistenza di cui hai bisogno nella vita quotidiana.

Cosa?

Dovresti mirare a svolgere sia esercizi aerobici che aumentano la frequenza cardiaca. sia esercizi di potenziamento che ti aiutano a mantenere il tono muscolare.
Le attività aerobiche ti fanno respirare più forte e aumentare la frequenza cardiaca. Sono incluse la camminata veloce, il ciclismo, lo jogging, il nuoto e la maggior parte degli sport. Ma anche molte attività quotidiane sono aerobiche, ad esempio salire le scale, fare i lavori domestici, giocare all'aperto con i bambini e fare giardinaggio.
Le attività di potenziamento implicano che i muscoli lavorino più duramente del solito contro qualche forma di resistenza. Rafforzano muscoli, ossa e articolazioni. Queste includono il sollevamento pesi, l'uso di fasce elastiche di resistenza, esercizi che utilizzano il proprio peso corporeo (come gli addominali) e lo yoga.
Alcune attività intense, tra cui gli esercizi a circuito, la corsa, il calcio e il rugby, valgono sia come attività aerobiche che come attività di potenziamento.
Anche le attività che aiutano nella flessibilità e nell'equilibrio fanno bene. Includono stretching, yoga, pilates e tai-chi.
Nello scegliere il tipo di attività da praticare, ricorda che la migliore è quella che rispetta la tua condizione fisica. Anche esagerare può essere controproducente.

Come?

Esistono vari modi con cui puoi integrare l'attività fisica nella routine quotidiana e nella vita domestica. Potresti camminare o andare in bicicletta piuttosto che andare in auto; scendere dall'autobus o dal treno una fermata precedente alla tua e finire a piedi il resto del tragitto; andare a ballare; seguire i video degli esercizi su YouTube; oppure fare esercizi di potenziamento a casa, usando bottiglie d'acqua come pesi.

Non devi necessariamente iscriverti a una palestra: la cosa fondamentale è scegliere le attività che ti piacciono e che si adattano alla tua vita.



Dimagrisci, se sei in sovrappeso

Perché?

Le persone in sovrappeso sono maggiormente a rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiache, ipertensione e alcuni tipi di tumori. L'invecchiamento determina un aumento del grasso corporeo e una riduzione della massa muscolare. Dimagrire è particolarmente importante se hai grasso in eccesso intorno al giro vita. Molto di questo grasso, in realtà, si trova in profondità e avvolge gli organi interni. Un accumulo di grasso nel giro vita è collegato a cambiamenti metabolici e ormonali e causa più problemi di salute rispetto a quello accumulato in altre parti del corpo come, ad esempio, nei fianchi o nei glutei.

Cosa?

Il tuo indice di massa corporea (IMC) viene calcolato prendendo in considerazione il peso e l'altezza. Ti dà un'idea approssimativa di quanto sia sano il tuo peso. Un IMC compreso nell'intervallo tra 18,5 e 25 è considerato sano. Se è superiore a 25 probabilmente devi perdere peso. Un IMC superiore a 30 indica obesità.

Come?

Per perdere peso è necessario assorbire meno energia di quella che si consuma. Questo significa che devi assumere meno calorie dal cibo e bruciarne di più attraverso l'attività fisica. Dovresti seguire le indicazioni per un'alimentazione sana, con particolare attenzione a ridurre la quantità delle porzioni e i cibi ad alto contenuto calorico (come torte, cioccolato, bevande gassate zuccherate e alcol). Per mantenere un peso forma, è necessaria anche una regolare attività fisica.

Riduci il consumo di alcol e droghe



Perché?

Il consumo prolungato o intenso di alcol o droghe aumenta il rischio di gravi condizioni di salute. Il consumo eccessivo di alcol contribuisce a ipertensione, malattie cardiache, alcuni tipi di tumori e demenza. L'alcol può danneggiare il fegato, necessario per elaborare i farmaci. Sembra che l'alcol sia più dannoso per le persone che vivono con l'HIV: dopo aver bevuto la stessa quantità, presentano livelli più elevati di alcol nel sangue

rispetto alle persone HIV-negative.
L'uso prolungato di cocaina, metanfetamine e altri farmaci stimolanti, aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus, oltre a contribuire a depressione, ansia e paranoia. L'uso intenso di alcol o droghe può contribuire al deterioramento cognitivo.

Cosa?

Viene raccomandato di non bere più di 2-3 unità di alcol al giorno (1-2 unità per le donne e non più di una per le persone anziane). Un'unità alcolica (U.A.) è contenuta in un bicchiere piccolo di vino (125 ml), in una lattina di birra (330 ml) o in una dose di superalcolico (40 ml). Evita di bere molto nello stesso giorno.

Come?

Pensa alle situazioni in cui tendi a bere di più o a usare più droghe di quanto desideri e cerca di elaborare un piano su come evitare quelle situazioni o cerca di comportarti diversamente quando si verificano. Ad esempio, inserisci una bevanda analcolica tra quelle alcoliche, non acquistare tour alcolici (pub crawl), non andare a delle feste se prevedi che vi si farà uso di droghe e alcol. Informa i tuoi amici che vuoi bere di meno.

Cura le relazioni sociali e tieni la mente impegnata

Perché?

Avere rapporti con gli amici e la famiglia e prendere parte ad attività sociali significative è proficuo per la salute mentale e il benessere emotivo. Le altre persone possono aiutarti a mantenere una vita attiva, a rimanere con i piedi per terra e ad affrontare problemi pratici. Fare nuove conoscenze e rafforzare le tue relazioni sociali può anche aiutare a prevenire il deterioramento cognitivo. Anche sperimentarti in nuove attività e apprendere nuove competenze potrebbe esserti d'aiuto.



Cosa?

Lasciati coinvolgere in attività sociali e, quando puoi, aiuta altre persone. Mantieni il tuo cervello attivo con cruciverba, quiz, letture o qualsiasi altra cosa che ti piace fare e che stimoli la tua mente. Poniti un obiettivo che ti piacerebbe raggiungere.

Come?

Sforzati di rimanere in contatto regolare con amici, familiari e vicini che per te sono importanti. Quando non puoi incontrare le persone, chatta con loro online, telefona o organizza una videochiamata, ad esempio su Skype o Whatsapp. Lascia aperti i canali di comunicazione.
Iscriverti ad un club, un gruppo, un corso o un'associazione di volontariato potrebbe essere una buona occasione per fare qualcosa che ti piace e incontrare nuove persone. Spesso è più facile stare con gli altri quando si condivide un interesse.

Prepararsi per il futuro

Affronta i problemi economici

Continua a lavorare o cerca una nuova occupazione

Rafforza la tua rete di supporto

Fai volontariato

Metti ordine ai tuoi affari

Organizzati per gestire al meglio la tua salute



Affronta i problemi economici



Invecchiando, è probabile che la tua situazione attuale e le tue esigenze cambino. Sebbene sia difficile sapere esattamente come sarà la tua vita tra qualche anno, potrebbero esserci delle cose che puoi fare fin d'ora e che potrebbero semplificarti le cose in futuro.

Per cominciare, è una buona idea fare il punto della tua situazione finanziaria, in modo da poterti preparare per le tue future necessità economiche. Avrai bisogno di capire di quale reddito disporrai e se puoi fare qualcosa per aumentarlo. Se sei in età lavorativa, continuare a lavorare o tornare al lavoro potrebbe essere importante per la tua futura situazione finanziaria.

Un consulente finanziario può informarti sulle opzioni a tua disposizione. Ad esempio, a seconda delle circostanze personali, ti potrebbe venire consigliato di versare di più in un piano pensionistico, mettere da parte dei risparmi o effettuare alcuni investimenti.

Se ti trovi in situazioni di difficoltà economiche, vale la pena verificare come ottenere tutti i vantaggi a cui hai diritto. Puoi anche informarti su come gestire i debiti e ridurre le spese.

Continua a lavorare o cerca una nuova occupazione



Invecchiando, non è insolito sentirsi lasciati indietro dalle novità nel mondo del lavoro o trovarsi di fronte a una situazione lavorativa incerta. La tua salute potrebbe aver influenzato il tipo di lavoro che sei stato in grado di svolgere nel corso degli anni e potresti aver lavorato saltuariamente.
Potresti voler tornare nuovamente a lavorare o cercare un altro lavoro. Visto che davanti a te potresti avere molti anni di buona salute, trovare adesso un lavoro adatto potrebbe portare vantaggi concreti. A parte l'aspetto economico, lavorare il più a lungo possibile può fare bene alla salute fisica, mentale e alle relazioni sociali.
Vale la pena ragionare su quali delle competenze che possiedi possano interessare i datori di lavoro. In impieghi precedenti, nel volontariato, nei corsi di formazione o attraverso le tue esperienze personali, potresti aver acquisito competenze trasferibili. Ad esempio, gestendo una condizione di salute a lungo termine, probabilmente hai sviluppato delle abilità nella gestione dello stress e nel relazionarti con altre persone.

Se c'è un divario tra le tue capacità e quelle richieste dai datori di lavoro, per colmarlo potresti partecipare a corsi di formazione o fare del volontariato. I datori di lavoro apprezzeranno che tu stia cercando di accrescere le tue competenze.
Oggi, le tecniche di reclutamento dei datori di lavoro sono cambiate rispetto al passato, quindi, potrebbe rendersi necessario aggiornare il modo in cui ti approcci nella ricerca di un lavoro. Vale la pena co-

noscere i diversi modi per cercare opportunità di lavoro, compresi l'utilizzo dei tuoi contatti personali e delle reti di relazioni. Dovresti anche verificare che il modo in cui gestisci i moduli per le candidature, i CV e i colloqui lavorativi, ti offra le migliori possibilità per trovare il lavoro che desideri.

Rafforza la tua rete di supporto



Tutti abbiamo bisogno di avere persone intorno a noi per condividere sia i momenti buoni che quelli cattivi. Come già accennato, restare socialmente connessi fa bene al tuo benessere emotivo, alla salute mentale e alle funzioni cognitive.

Pensando al futuro, potrebbero esserci anche momenti in cui avrai bisogno dell'aiuto pratico di altre persone. Potresti aver bisogno di qualcuno che si prenda cura di te o che ti aiuti a fare le cose. Idealmente, intorno a te esistono molte persone che potrebbero aiutarti in diverse cose, piccole o grandi.

Una rete sociale di supporto può essere una risorsa importante, aiutandoti a godere gli anni a venire e ad affrontare le difficoltà che potresti incontrare. Questo è un altro motivo per cui vale la pena investire nelle relazioni che hai con la famiglia, gli amici e le altre persone.

Coltivando buone amicizie e legami più stretti, avrai naturalmente persone intorno per cui sarai importante e che verranno in tuo aiuto se dovessi averne bisogno. Queste relazioni possono essere di supporto reciproco, dove dare e ricevere aiuto.

Tuttavia, può essere più complicato ottenere supporto quando gli altri non sanno che hai l'HIV. Se vuoi tenere le persone all'oscuro di informazioni importanti, per loro potrebbe essere difficile sapere cosa ti succede e quando potresti aver bisogno di una mano. Di conseguenza, questo potrebbe rendere complicato agli altri starti vicino.
Se di solito eviti di dire che hai l'HIV, potresti trovare utile frequentare un gruppo di supporto di altre persone che vivono con l'HIV. Può rappresentare uno spazio sicuro dove incontrare persone che si trovano in una situazione simile alla tua. Potresti scoprire di voler approfondire la conoscenza con alcuni membri del gruppo e incontrarli al di fuori delle riunioni.

Fai volontariato

Fare del volontariato ha una duplice valenza: sostieni altre persone o una causa a cui tieni, ma probabilmente ne trarrai anche qualcosa per te. La maggior parte dei volontari la trova un'esperienza molto gratificante e può essere un ottimo modo per incontrare altre persone con interessi simili.
Potrebbe aiutarti ad acquisire sicurezza attraverso la possibilità di sperimentare qualcosa di nuovo. Potresti acquisire nuove competenze ed esperienze che un datore di lavoro potrebbe apprezzare, o scoprire un talento che non sapevi di avere. Aiutare altre persone, può servire a distogliere la mente dai tuoi problemi. Può darti la sensazione di dare un contributo e sentirsi parte di una comunità. Per esempio, molte persone fanno volontariato in associazioni che si occupano di HIV o nei gruppi di supporto. Specialmente se vivi con l'HIV da molti anni, avrai delle conoscenze ed esperienze che puoi condividere con gli altri. Questa potrebbe essere un'opportunità per restituire qualcosa alla comunità.





Metti ordine ai tuoi affari

Vivere a lungo e bene con l'HIV è l'argomento di questo opuscolo. In Italia, pochissime persone, ormai, vedono ridurre la durata della propria vita a causa dell'HIV.
Tuttavia, chiunque invecchi ha bisogno di pensare a cosa vorrebbe che accadesse in caso di una grave malattia o dopo la propria morte. È più semplice prendere questo genere di decisioni mentre godi di buona salute, che rimandare a quando la situazione potrebbe diventare più difficile. Se in un secondo momento cambierai volontà, sarai comunque in grado di aggiornare i tuoi piani.
È importante prepararsi alla possibilità che un giorno potresti essere troppo malato per prendere decisioni sulla tua salute e su questioni pratiche. Puoi preparare un piano su chi vorresti coinvolgere e come vorresti essere assistito in queste circostanze.
Puoi indicare ai tuoi medici la persona che vorresti venisse consultata sulla tua assistenza sanitaria in caso di emergenza. Ciò è particolarmente importante nel caso in cui questa sia il partner o un amico fidato piuttosto che un membro della tua famiglia.

Vale la pena parlare con chi senti vicino di ciò che per te è importante riguardo la tua assistenza sanitaria. Ad esempio, potresti dire loro dove vorresti essere assistito nel tuo fine vita (ad esempio a casa, in un ospizio o in un ospedale). È anche una buona idea scrivere le tue scelte in modo che sia tutto chiaro (e dire alle persone dove trovare quel documento).

Puoi anche predisporre una procura, cioè una disposizione legale che consente a qualcuno di cui ti fidi di prendere decisioni a tuo nome. È possibile creare procure separate per le decisioni sanitarie e per quelle finanziarie.
Potresti scrivere un testamento biologico che descriva la tua volontà su qualsiasi trattamento che non desideri ricevere nel caso in cui tu fossi troppo malato per parlare per te stesso.
Tutti dovrebbero fare testamento, qualunque sia l'età. Così puoi essere certo che quello che possiedi andrà alle persone che hai scelto tu. Esporre chiaramente i tuoi desideri, aiuterà a evitare problemi e discussioni dopo la tua morte.

Sarà anche utile per quelli che restano, se organizzi i documenti importanti come estratti conto bancari, polizze assicurative e atti di proprietà e indichi loro dove trovarli.

Potresti anche dire cosa desideri per il funerale, cremazione o sepoltura. Alcune persone ingaggiano una ditta di pompe funebri e pagano in anticipo le spese del funerale.

Organizzati per gestire al meglio la tua salute

Il sistema sanitario non è sempre agevole per le persone con diversi problemi di salute. Doversi destreggiare tra molti medici diversi, visite, farmaci e raccomandazioni può essere estenuante.

Ecco 5 suggerimenti che possono aiutarti a gestire questo problema:

1. Informati sulle tue condizioni di salute

Fai molte domande durante le tue visite mediche, così da essere ben informato sulle opzioni terapeutiche a tua disposizione e di come prenderti cura della tua salute. Prima dell'appuntamento, annota i punti di cui vuoi discutere così da non dimenticare niente di importante.

2. Assumi un ruolo proattivo nella tua assistenza sanitaria.

Dì ai tuoi dottori quali sono i tuoi bisogni e le tue priorità, così che loro possano tenerne conto. Se tra i medici che ti hanno in cura non c'è condivisione delle informazioni che ti riguardano, vedi cosa puoi fare perché ciò avvenga. Quando ti viene promessa un'azione, verifica che venga fatta.

3. Rivela di avere l'HIV al medico di medicina generale.

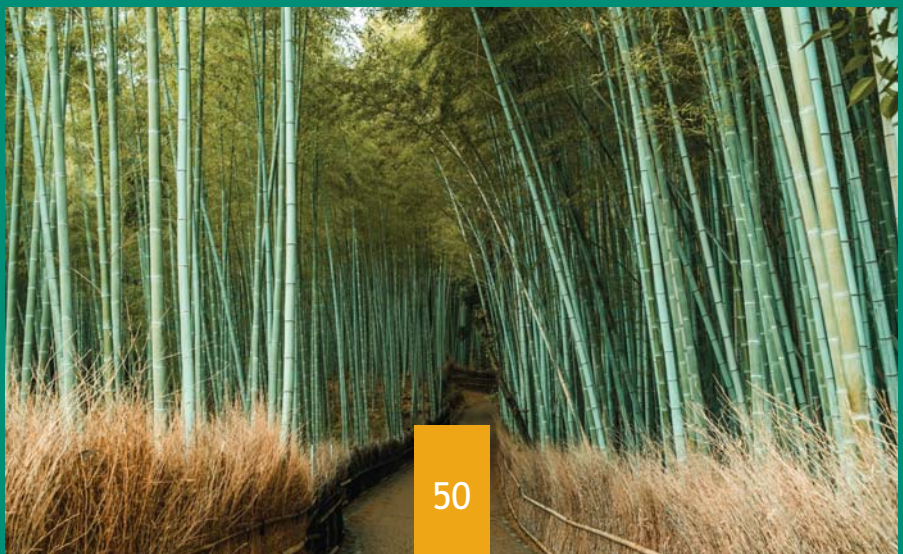
Se il tuo medico di medicina generale è a conoscenza dei farmaci che assumi per l'HIV, sarà in grado di prescriverti altri medicinali in modo sicuro. Inoltre, potrà tenere in considerazione l'HIV durante lo screening e la gestione di altre condizioni di salute.

4. Organizza le tue informazioni mediche in una cartella.

Può aiutarti a tenere in evidenza le informazioni sulla tua assistenza sanitaria - gli appuntamenti, le terapie che stai assumendo, e così via. Puoi chiedere che ti vengano inviate copie di lettere che i medici scrivono sulla tua assistenza al tuo medico di base o ad altri professionisti.

5. Chiedi supporto a una persona di cui hai fiducia.

Informare una persona cara e fidata delle tue condizioni di salute, può esserti di grande aiuto, sia dal punto di vista pratico che emotivo. Può essere utile fornirle anche i riferimenti dei tuoi medici e dei farmaci che assumi. Se dovessi trovarti in una condizione di difficoltà e che ti genera ansia, potrebbe anche accompagnarti alle visite e supportarti se dovrai prendere delle decisioni importanti.





Per saperne di più...

lila.it

sul sito della Lila puoi trovare approfondimenti su tanti argomenti utili nella sezione "Vivere con l'Hiv".

Lila Helpline

il servizio telefonico che offre informazioni, ascolto e orientamento ai servizi, in anonimato. Sul nostro sito trovi i numeri dei centralini Lila che puoi chiamare ogni giorno.

LilaChat

il forum della Lila per porre domande, scambiare informazioni ed esperienze, confrontarsi sulle problematiche connesse all'Hiv www.lilachat.it



LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA
CONTRO L'AIDS