

Ainda que em quantidades muito pequenas, o nosso organismo precisa de vitaminas, minerais e antioxidantes (estes 3 elementos também são chamados de micronutrientes, ou oligoelementos), para que as suas células possam realizar as reacções químicas necessárias para viver.

Uma dieta equilibrada deve incluir as quantidades necessárias de micronutrientes. No entanto, muitas pessoas com VIH, quer seja por causa da infecção, quer pelos efeitos secundários do tratamento anti-retroviral (ARV), poderão requerer uma quantidade maior de micronutrientes, para reparar as suas células. De facto, em muitas pessoas com VIH com sistemas imunitários debilitados observou-se um défice de micronutrientes.

Os suplementos de vitaminas, minerais e antioxidantes não são um substituto da medicação anti-retroviral (ARV).

Existem alguns indícios de que a sua toma quando se está bem poderia ajudar a reforçar o sistema imunitário. Alguns estudos levados a cabo mostraram que a toma diária de um complexo vitamínico ou de micronutrientes poderia atrasar o aparecimento de sida e/ou reduzir o risco de morte nas pessoas com infecção pelo VIH muito avançada.

Escolher os nutrientes

Em geral, não se têm realizado muitas investigações sobre a eficácia e a segurança dos suplementos de micronutrientes em pessoas com VIH. Pelos dados de que dispomos, sabemos que a toma diária de suplementos de vitaminas e minerais poderá ser uma parte importante de um plano de saúde nutricional para muitas pessoas com VIH. Além disso, a toma de antioxidantes poderia ajudar a neutralizar a acção dos radicais livres que, de forma natural ou por efeito do VIH, se produzem no organismo, provocando lesões nas células.

Alguns dos principais micronutrientes estudados em pessoas com VIH são:

- **Vitaminas:** Do grupo das vitaminas B: vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B12 (cobalamina) e folato (ácido fólico). Vitamina D.
- **Antioxidantes:** Beta caroteno (o corpo processa-o e transforma-o em vitamina A), selénio, vitamina E (tocoferol) e vitamina C.
- **Minerais:** Magnésio, zinco e cálcio.

Que quantidade tomar?

Alguns investigadores e médicos consideram que os micronutrientes aportam um benefício terapêutico em pessoas com VIH quando se administram em doses mais elevadas do que

as administradas a pessoas sãs. Outros profissionais da medicina preferem ser mais prudentes e aconselham doses normais, para prevenir os efeitos secundários associados à toma de quantidades elevadas de alguns destes micronutrientes.

- **Vitamina A:** Doses superiores a 9.000 microgramas em homens e 7.500 microgramas em mulheres podem ser prejudiciais. Uma quantidade elevada poderia causar alterações no fígado e nos ossos, vômitos e dor de cabeça. Em mulheres grávidas ou que pensam engravidar em breve, recomenda-se vivamente que falem com o seu médico antes de tomar vitamina A, uma vez que doses elevadas podem provocar lesões no feto.
- **Vitamina C:** Doses superiores a 1.000 mg por dia podem provocar pedras nos rins. As pessoas que tomem o inibidor da protease indinavir (Crixivan®), que também pode causar este efeito secundário, deveriam ter especial cuidado. Também se demonstrou que doses elevadas de vitamina C podem diminuir os níveis no sangue do indinavir.
- **Vitamina E:** Doses superiores a 800 mg diários podem interferir com o funcionamento normal do sistema imunitário. Requer-se um cuidado especial em pessoas que tomam anticoagulantes ou em hemofílicos.
- **Zinco:** Doses superiores a 75 mg diários foram relacionadas com défice de cobre, de neutrófilos (classe de células do sistema imunitário; ver [InfoVIHtal #2 Células do sistema imunitário](#)) e com anemia.
- **Selénio:** Doses superiores a 750 microgramas por dia foram associadas a um mau funcionamento do sistema imunitário.
- **Vitamina B6:** Doses superiores a 2 gramas por dia podem causar lesões nos nervos (neuropatia).

Plantas medicinais

Muitas pessoas com VIH utilizam amplamente plantas medicinais. Contudo, algumas destas substâncias podem interagir com a medicação anti-retroviral, fazendo com que esta diminua a sua concentração no sangue e, assim, deixar de ser suficientemente eficaz para fazer frente ao VIH.

Até ao presente, não foram realizados estudos exaustivos que avaliem o uso conjunto de medicamentos ARVs e plantas medicinais. Por este motivo, não são conhecidas todas as interações que podem existir. Algumas das que se conhecem até à data e que são motivo de preocupação são:

- **Batata africana (*Hypoxis rooperi*):** os estudos em laboratório mostraram que esta planta amplamente usada em África por pessoas com VIH é processada pelo organismo pela mesma via metabólica que os medicamentos ARVs. Esta interação pode provocar uma alteração dos níveis da medicação ARV no sangue.
- **Alho:** os resultados de alguns estudos mostraram que os suplementos de alho podem interagir com os inibidores da protease e com os inibidores da transcriptase reversa não análogos dos nucleósidos (ITRNNs). Não obstante, não existem indícios de que o alho que se usa para cozinhar possa provocar este efeito.
- **Erva de S. João ou hipericão:** o uso desta popular erva anti-depressiva diminui os níveis no sangue do indinavir e pode afectar também os níveis no sangue de todos os inibidores da protease, dos não análogos dos nucleósidos, bem como do inibidor de entrada maraviroc (Celsentri®).
- **Ginkgo biloba:** um estudo recente mostrou uma interação entre suplementos de Ginkgo biloba, uma substância utilizada para tratar problemas de concentração, memória, demência e depressão e o efavirenze (Sustiva®; também no Atripla®). Esta interação pode provocar uma diminuição dos níveis de efavirenze no sangue.

Ajudas e recomendações

Antes de tomar qualquer suplemento de micronutrientes ou de ervanária, é aconselhável consultar primeiro o seu médico ou farmacêutico do VIH, profissionais que o podem ajudar, indicando-lhe se existe algum risco de interação com os seus medicamentos ARVs.

Pode também consultar um dietista para avaliar a sua dieta, para otimizar a sua ingestão nutricional e para obter informações sobre os suplementos e alimentos nos quais pode encontrar as vitaminas e os minerais de que o seu organismo necessita.

Os suplementos de vitaminas, minerais, antioxidantes e ervas medicinais podem também provocar efeitos secundários, pelo que não deverão ser tomados em doses superiores às recomendadas.