

¿De ce este importantă practicarea exercițiilor?

Exercițiul fizic ajută la faptul că multe persoane cu HIV să se simtă mai bine și să-și poată fortifica sistemul său imun. Chiar dacă, exercițiul fizic nu poate controla HIV-ul și nici să-i facă față dar poate, în schimb, să te ajute să te simți mai bine și să lupți cu multe dintre efectele secundare cauzate de HIV și de medicamentele antiretrovirale.

Avantajele practicării exercițiului

Practicarea exercițiului fizic de formă regulată și moderată oferă persoanelor cu HIV multe din avantajele care deasemenea le oferă persoanelor în majoritate. Exercițiul fizic contribuie la îmbunătățirea forței și a rezistenței fizice, mai mult de atât îmbunătățește mulți dintre parametrii sanguini (colesterol, zahăr, etc.) care se află alterați în cazul unei vieți sedentare și în cazul infecției cu HIV (fie datorită propriei infecții sau datorită terapiei antiretrovirale).

Optimizarea exercițiului fizic

- Pentru a se evita deshidratarea ca urmare a pierderii de lichide se recomandă menținerea unui consum regulat al apei sau a băuturilor izotonice.
- Trebuie evitată realizarea exercițiilor extreme care ar putea ocaziona pierderea masei corporale macră. În unele cazuri mai grave ar putea duce la sindromul de deteriorare progresivă al SIDA
- Pentru a se evita leziunile trebuie practicat exercițiul fizic de formă corespunzătoare, deoarece acestea pot să întârzie mai mult timp în a se vindeca.
- Exercițiul poate să fie de ajutor persoanelor cu boli cardiace, dar se recomandă consultarea unui medic pentru a se asigura dacă e posibilă practicarea lui fără a fi expus vreunui risc.

Câteva norme

Un program moderat de exerciții va ajuta ca corpul tău să transforme alimentele în musculatură. Încearcă să o iei cu calm și încorporează exercițiile fizice în activitățile tale zilnice. Să nu realizezi supra eforturi, deoarece ar putea să scadă beneficiul exercițiului.

Pregătește o rutină minimă de 20 de minute, cel puțin de trei ori pe săptămână (întotdeauna când te vei simți mai bine). În mare măsură doar prin acest fel poate să-ți îmbunătățească starea ta fizică. După cum forța și energia cresc, încearcă încetul cu încetul să mărești timpul către 45 de minute și până la o oră, de trei sau patru ori pe săptămână.

Începe să faci exerciții fizice când te simți pregătit. Acestea ar putea ajuta la întârzierea apariției simptomelor HIV-ului. Schimbă din când în când rutina exercițiilor tale sub această formă o faci mai dinamică. Caută forme noi care să te motiveze pentru a merge înainte cu programul tău de exerciții. Caută pe cineva care să-ți poată fi "prieten de exerciții."

Este foarte important să avansezi de formă moderată în programul tău de exerciții pentru a evita leziunile. Începe cu sesiuni de câte 10 minute până ce vei putea mări escalonat să ajungi la o oră.

A mânca și a bea de formă corectă

Când faci exerciții fizice este foarte important consumul de lichide. Nu uita că consumul de ceai, cafea, băuturi gazoase, ciocolată sau alcool în realitate pot ocaziona pierderi de lichide corporale.

Evită să mănânci când faci exerciții fizice. De fapt, este mai bine să aștepți să treacă 2 ore după ce ai mâncat înainte să începi sesiunea de exerciții fizice. Deasemenea, înainte să mănânci va trebui să aștepți aproximativ o oră după terminarea unei ture de exerciții. Un măr sau o felie de pâine prăjită cu marmeladă ar putea să-ți dea impulsul energetic de care ai nevoie.

Deasemenea este importantă o alimentație adecvată. Cu creșterea activității fizice s-ar putea să fie necesar consumul unui număr mai mare de calorii pentru a evita scăderea în greutate (A se vedea [InfoVIHtal #12 'Pierderea greutatei'](#)).

Alegerea exercițiului

Începe cu o activitate care îți place mai mult. Cum ar putea fi yoga, alergatul (footing), mersul pe bicicletă, etc., trebuie să faci ceva care să-ți placă ceea ce te va ajuta să mergi înainte cu programul stabilit. Evită căderea în rutină!

Ar putea fi interesantă alternarea următoarelor tipuri de exerciții – cele numite cardiovasculare sau aerobice- cu greutate și exerciții de forță –exerciții anaerobice-.

Exercițiul aerob

Contribuie la creșterea efectelor insulinei, îmbunătățește lipidele sanguine, este avantajos la nivel cardiovascular și reduce inflamația cronică asociată cu HIV. Este interesant în cazul persoanelor cu pierderi ale grăsimilor feței sau la extremități, deoarece nu reduce acest tip de grăsime.

Exercițiul anaerobic

Contribuie la creșterea masei musculare, la efectele insulinei și deasemenea reduce prezența grăsimii subcutanee (în mod special recomandat în cazul acelor persoane care acumulează grăsimea viscerală, cunoscută ca lipohipertrofie).