

**I RETROVIRUS DELL'IMMUNODEFICIENZA UMANA (HIV) SONO VIRUS A RNA CHE DISTRUGGONO I LINFOCITI T CD4 +**

**L'INFEZIONE PUÒ PRESENTARSI INIZIALMENTE COME UNA SINDROME SIMIL-INFLUENZALE**



**LE SUCCESSIVE MANIFESTAZIONI CLINICHE VANNO DALLO STATO DI PORTATORE ASINTOMATICO FINO ALLA SINDROME DA IMMUNODEFICIENZA ACQUISITA (AIDS)**

caratterizzata da **gravi infezioni opportunistiche e/o tumori**

**LE TERAPIE DISPONIBILI SONO IN GRADO DI RIPRISTINARE LA FUNZIONE IMMUNITARIA NELLA MAGGIOR PARTE DEI PAZIENTI, MIGLIORANDONE L'ASPETTATIVA DI VITA**

tuttavia, si possono sviluppare **disfunzioni metaboliche** come ad esempio **diabete, dislipidemia e osteoporosi**

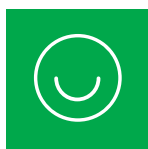
## BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELL'INFEZIONE DA HIV



Migliora la  
funzione  
metabolica



Migliora la forza  
e la tolleranza  
allo sforzo



Migliora il tono  
dell'umore e la  
qualità del sonno



Riduce i  
fattori di rischio  
cardiovascolari



Miglioramento  
della qualità  
della vita

## ATTIVITÀ AEROBICA



Attività:

- Camminata
- Nordic walking
- Bicicletta
- Nuoto
- Camminata veloce

**FREQUENZA**

3-5 giorni alla settimana

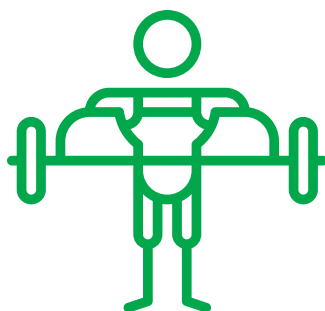
**INTENSITÀ**

Inizialmente leggera

**TEMPO**

30-60 minuti

## FORZA



Attività:

- Allena i maggiori gruppi muscolari a corpo libero, in piscina, con uso di bande elastiche, macchinari o piccoli pesi

**FREQUENZA**

2-3 giorni a settimana

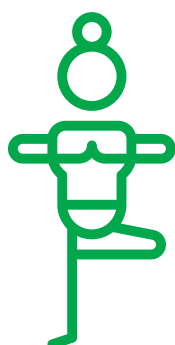
**INTENSITÀ**

Inizialmente leggera, poi incrementa fino ad un'intensità moderata

**TEMPO**

8-10 ripetizioni per 1-3 serie

## FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- Yoga
- Pilates
- Tai Chi
- Stretching statico e dinamico

**FREQUENZA**

≥ 3 giorni a settimana

**INTENSITÀ**

Non oltre la sensazione di discomfort

**TEMPO**

2-4 ripetizioni per esercizio,  
10-30 secondi di stretching statico

Consulta il tuo medico se:

- insorgono sintomi cardiovascolari (dolore toracico, svenimento, sensazione di vertigine, dispnea anormale o malessere) o gravi disturbi gastrointestinali a riposo o durante la seduta di esercizio

La progressione ad intensità moderata deve essere lenta. Se desideri eseguire attività fisica di intensità elevata consulta un medico specialista

Se presenti sintomi o comorbidità esegui gli esercizi in compagnia o supervisionato

Non allenarti se presenti vertigini, vomito o dolore e gonfiore delle articolazioni

Riscaldamento, defaticamento di 10 minuti e pause adeguate sono fondamentali. Adegua l'idratazione all'allenamento e alla temperatura

Presta attenzione all'igiene delle pieghe cutanee (ascelle, inguine, spazi interdigitali)

Adotta adeguate precauzioni per evitare traumi da caduta

## L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA GESTIONE DELL'HIV, MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO IMPORTANTI



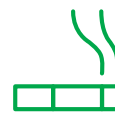
Segui una dieta  
corretta e varia



Perdi peso,  
se necessario



Riduci la  
sedentarietà



Smetti  
di fumare



Riduci  
lo stress

# COMINCIA DA DOVE SEI USA QUELLO CHE HAI FAI QUELLO CHE PUOI