

## ◆ Potenciales beneficios inmunológicos y antiinflamatorios del ejercicio.

### Dr. Beatriz Parra

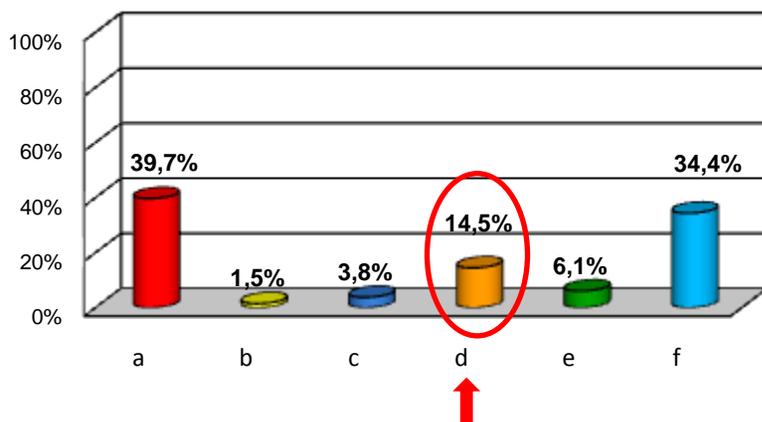
La actividad física y el ejercicio han demostrado tener un beneficio en enfermedades crónicas con un componente inflamatorio. Con respecto al efecto en VIH/SIDA es CIERTO que:

- El ejercicio moderado de resistencia induce un aumento en el recuento de los linfocitos T CD4<sup>+</sup> y la relación CD4/CD8 hasta niveles de significancia clínica y disminuye la carga viral del VIH-1
- El ejercicio intenso y extenuante tiene un efecto inflamatorio agudo, que a largo plazo afecta la inmunidad de mucosas y por lo tanto está contraindicado en atletas de alto rendimiento con diagnóstico de infección por el VIH
- No tiene ningún beneficio importante en disminuir la inflamación (ejemplo: TNF- $\alpha$ , receptores TLR), solamente disminuye los niveles de estrés
- Ningún tipo de ejercicio ha demostrado incrementar los niveles de LT CD4<sup>+</sup> o disminuir la carga viral a valores clínicamente relevantes, pero tampoco tiene efectos deletéreos sobre estos marcadores.
- Ninguna de las anteriores opciones es correcta porque no se han realizado suficientes estudios al respecto
- No sé; voy a aprender.

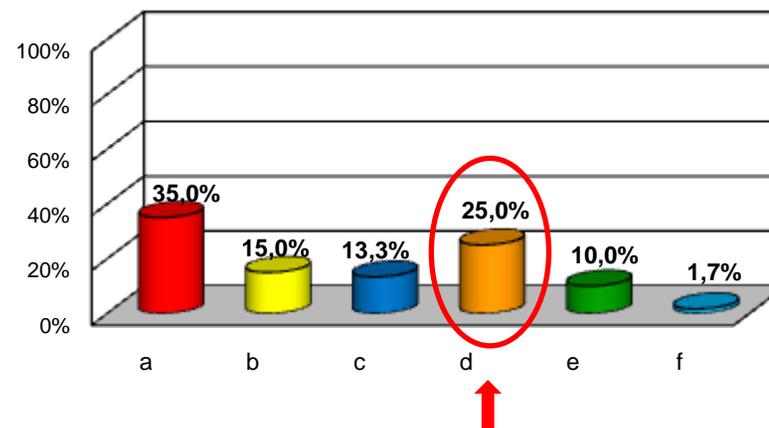
p7	%	n
a	39,7%	52
b	1,5%	2
c	3,8%	5
d	14,5%	19
e	6,1%	8
f	34,4%	45
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>131</b>

P - 17	%	n
a	35,0%	21
b	15,0%	9
c	13,3%	8
d	25,0%	15
e	10,0%	6
f	1,7%	1
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>60</b>

n=131



n=60



NOTA EDITORIAL: Cambio de conocimiento: **+72%**, advirtiendo que en realidad ningún tipo de ejercicio ha demostrado afectar significativamente (de manera favorable o desfavorable) los resultados en las mediciones de linfocitos T CD4 o carga viral; sin embargo, se observa un persistente interés en continuar explorando mejores maneras para evaluar el posible impacto del ejercicio sobre los marcadores inmunológicos (y más posiblemente inflamatorios), así como virológicos en personas con infección/enfermedad por VIH/Sida.