

I farmaci, oltre che ad interagire tra loro con possibile riduzione dell'efficacia della terapia e comparsa di effetti indesiderati, possono interagire anche con gli alimenti e gli integratori dietetici.

La prescrizione di un farmaco è solitamente accompagnata dalle indicazioni sulle modalità di assunzione in relazioni ai pasti. E' infatti importante verificare se un medicinale deve essere assunto a stomaco pieno oppure lontano dai pasti. L'indicazione è legata al fatto che molti farmaci presentano un'azione gastrolesiva come nel caso degli antinfiammatori. E' comunque sempre consigliato leggere attentamente il foglietto illustrativo o chiedere al medico o al farmacista.

In breve, si elencano alcuni alimenti e le indicazioni a una loro limitazione/eliminazione in caso di assunzione di diversi farmaci:



Acqua

E' innocua, ma è bene limitarne il consumo in caso di particolari cure ormonali che possono favorire la ritenzione

di liquidi o sono espressamente finalizzate a trattenerli (es. terapia farmacologica dell'enuresi).

Bevande a base di cola ed energizzanti

Come il caffè, contengono caffeina e pertanto possono interferire con i farmaci antipertensivi (in particolare beta-bloccanti) o potenziare l'effetto di antiasmatici (beta-agonisti) o analettici respiratori.



Caffè, tè, cacao

E' necessario limitarne l'uso in caso di assunzione di farmaci per l'asma, come i broncodilatatori (beta - 2 - agonisti), nel corso di terapie

per l'ipertensione arteriosa, nel caso di farmaci già contenenti caffeina (antinfluenzali, antinfiammatori, analgesici).



Cioccolato

Sarebbe opportuno limitarne l'assunzione in caso di terapie anti-ulcera-aastica.

E' sconsigliato in caso di trattamento di una particolare classe di farmaci, i MAO inibitori utilizzati nella depressione, in quanto può dare luogo a un improvviso aumento della pressione arteriosa.



Fragole

Sono un frutto allergizzante, stimolano la liberazione di istamina: sono quindi controindicate durante

l'assunzione di farmaci antiallergici (antistaminici) e antiasmatici.



Insaccati

Non devono essere assunti in corso di terapia con anti Parkinson o particolari antidepressivi, gli inibitori delle MAO a causa di rischio di improvvisi aumenti di pressione arteriosa.



Latte, latticini, gelati

Devono essere ridotti in caso di diarrea. Il loro consumo dovrebbe essere evitato in concomitanza all'assunzione di carbone attivo, di

cui potrebbero vanificare l'effetto (stimolano infatti la fermentazione intestinale).

Succo di pompelmo

Il pompelmo, ricco di vitamina C, è un frutto raccomandato anche per il contenuto di potassio e di fibre. Purtroppo però la scoperta di numerose interazioni farmacologiche, ha indotto esitazioni circa il suo largo utilizzo come liquido per l'ingestione di farmaci, al posto dell'acqua. Alcune case farmaceutiche hanno infatti aggiunto sul foglietto illustrativo le raccomandazioni di non assumere la terapia con il succo di pompelmo.

I farmaci più a "rischio" sono gli antiaritmici, i calcio antagonisti, le statine, gli immunosoppressori e gli inibitori della proteasi (AIDS).

ALIMENTI SCONSIGLIATI QUANDO SI ASSUMONO TERAPIE ANTICOAGULANTI

La restrizione dietetica di fonti alimentari di vitamina K rappresenta un valido supporto alla stabilizzazione della posologia dei farmaci anticoagulanti orali. In alcuni pazienti che hanno un'alimentazione irregolare, il raggiungimento ed il mantenimento di un adeguato INR o tempo di protrombina può essere difficile se non vengono fornite precise indicazioni alimentari. Per semplicità si suddividono gli alimenti in due gruppi: nel 1° sono indicati quelli con un contenuto elevato di vitamina K, nel 2° quelli il cui contenuto di vitamina K

è più modesto. Mentre nel caso degli alimenti del 1° gruppo bisogna mantenere una sorveglianza rigorosa, in quelli del 2° gruppo sono possibili piccole deroghe settimanali, ma senza eccessi.

Alimenti da evitare (1° gruppo)

- Vegetali: spinaci, broccoli, cavolfiori, lattuga, crescione, asparagi
- Carni: fegato bovino, prosciutto cotto o affumicato
- Grassi: olio di semi di soia
- Bevande: the

Alimenti da assumere con moderazione (2° gruppo)

- Vegetali: fagiolini, piselli
- Carni: carne di maiale, prosciutto crudo
- Latticini: burro e formaggi
- Bevande: caffè

Per quanto riguarda i *farmaci*, si consiglia di adottare un metodo per non confondersi nell'assunzione del farmaco (ad esempio, segnare sul calendario la dose da assumere nei giorni successivi e spuntare subito dopo aver preso il farmaco). Assumere l'anticoagulante sempre alla stessa ora (circa un'ora prima di cena o circa tre ore dopo cena).

Non assumere farmaci (anche d'erboristeria) senza aver prima parlato con il medico o il farmacista, informandoli che si stanno assumendo anticoagulanti.

INTERAZIONE TRA FARMACI ED ALCOOL

L'interazione con i farmaci può essere imprevedibile e pericolosa.

In particolare, se si segue una terapia con farmaci che interagiscono direttamente sul sistema nervoso centrale, come i farmaci per l'ansia, l'insonnia, la depressione, le malattie psichiatriche, l'epilessia o quelli per le allergie,

Humanitas Mater Domini

Via Gerenzano, 2
21053 Castellanza (VA)

Centralino
Tel. 0331 476111

Informazioni e Prenotazioni
Tel 0331 476210

Direttore Sanitario: dr.ssa Barbara Ruffini

Istituto Clinico Mater Domini Casa di Cura Privata S.p.A.
Via Gerenzano, 2 – 21053 Castellanza (VA)
Tel. 0331 476111 (centralino) – Fax 0331 476204

Opu012 – Educazione Sanitaria

HUMANITAS
MATER DOMINI



EDUCAZIONE SANITARIA

Uso sicuro dei farmaci: interazioni tra farmaci e alimenti

Responsabile Farmacia:
dr.ssa Giovanna Ferraris



OSPEDALE ACCREDITATO e CERTIFICATO

Joint Commission International ISO 9001:2000



WWW.MATERDOMINI.IT