

## **INTERAZIONE FARMACI /ALIMENTI INFORMATIVA PER IL PAZIENTE**

### **1. Interazione farmaci/alimenti**

Tutti sanno che prima di assumere contemporaneamente o a breve distanza di tempo due o più farmaci è opportuno quanto meno leggere il foglietto illustrativo o meglio ancora consultare il proprio medico. E' noto infatti che alcuni principi attivi possono influenzarsi reciprocamente, dando luogo a "interazioni", cioè fenomeni che possono tradursi per esempio nella riduzione dell' effetto dell' uno e nel potenziamento dell' altro o nella comparsa di sintomi spiacevoli, quali nausea, vomito o bruciori di stomaco. Lo stesso tipo di interazioni riguarda anche gli alimenti. Ecco perché è importante verificare non solo se un determinato medicinale deve essere assunto a stomaco pieno oppure lontano dai pasti, ma anche evitare, se espressamente indicato, l'assunzione di particolari cibi o bevande che potrebbero modificare il risultato atteso. Sono qui riportati alcuni esempi emblematici di interazioni tra farmaci e alimenti, sia negative che utili al raggiungimento di un particolare effetto.

Acqua  
Aglio  
Alcool  
Bevande a base di cola ed energizzanti  
Caffè, tè, cacao  
Cioccolato  
Formaggi stagionati  
Fragole  
Insaccati  
Iperico (erba di San Giovanni)  
Latte, latticini e gelati  
Mirtillo, ribes nero  
Succo di limone o di altri agrumi  
Succo di pompelmo  
Vino e birra

### Acqua

E' innocua e, oltre agli usi alimentari, impiegata spesso anche come "diluente" o solvente di medicinali assunti per bocca (per esempio per sciogliere il contenuto di bustine o per facilitare la deglutizione di una compressa). E' bene tuttavia limitarne il consumo in caso di particolari cure ormonali che possono favorire la ritenzione di liquidi o sono espressamente finalizzate a trattenerli (per esempio nella terapia farmacologica dell'enuresi)

### Aglio

Assunto direttamente o consumato sotto forma di polvere, l'aglio possiede importanti prerogative fitoterapiche in quanto favorisce una riduzione della pressione arteriosa e contrasta la formazione di placche aterosclerotiche. Può quindi essere associato vantaggiosamente a terapie antipertensive e normocolesterolemizzanti.

### Alcool

Il suo consumo è sconsigliato in caso di qualsiasi terapia con farmaci in quanto:

-influenza lo stato di veglia riducendo i riflessi (in tal senso può potenziare l'effetto di tranquillanti e di alcuni antistaminici, che danno sonnolenza quale effetto indesiderato)

-può potenziare l'effetto irritativo degli antinfiammatori sulla mucosa gastrica  
-agisce come stimolante su alcuni enzimi del fegato e provoca pertanto un'accelerazione della trasformazione dei farmaci

A causa della sua potenziale tossicità sul sistema nervoso è inoltre controindicato in concomitanza di terapie anticonvulsivanti.

### Bevande a base di cola ed energizzanti

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

### Caffè, tè, cacao

Contengono notoriamente caffeina, che svolge un'azione neurostimolante. E' necessario pertanto limitare l'assunzione di questi alimenti o bevande:

- nel corso di assunzione di farmaci per l'asma, come i broncodilatatori (beta-2-agonisti), di cui amplificherebbe l'attività; in questo caso sarebbe opportuno evitare il caffè e bevande contenenti caffeina
- nel corso di terapie per l'ipertensione arteriosa (la caffeina produce tra l'altro un aumento della frequenza cardiaca, che alcuni farmaci invece contrastano)
- in caso di terapia con farmaci già contenenti caffeina (per esempio alcuni analgesici, antinfluenzali e antinfiammatori)

### Cioccolato

Sarebbe opportuno ridurre l'assunzione in caso di terapie anti-ulcera gastrica, in quanto alimento sconsigliato in tale patologia. Potenzia l'effetto degli antidepressivi di ultima generazione (indicati con la sigla SSRI), che agiscono positivamente sui circuiti della serotonina. Secondo recenti evidenze sembra addirittura che l'effetto del cioccolato sia simile proprio all'azione di questi farmaci. E' invece sconsigliato in caso di trattamento con una particolare classe di farmaci, i MAO-inibitori, utilizzati nel morbo di Parkinson, in quanto può dar luogo a un improvviso aumento della pressione arteriosa (crisi ipertensiva)

### Formaggi stagionati

Contengono una particolare sostanza, la tiramina, che durante l'assunzione di particolari farmaci antidepressivi e per il morbo di Parkinson (i cosiddetti MAO-inibitori) può scatenare pericolosi e improvvisi aumenti della pressione arteriosa

### Fragole

Oltre a essere un frutto allergizzante, stimolano anche la liberazione di istamina e sono quindi doppiamente controindicate durante l'assunzione di farmaci antiallergici (antistaminici) e antiasmatici

### Insaccati

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

### Iperico (erba di San Giovanni)

Benchè si tratti di un principio naturale, l'iperico possiede un effetto del tutto simile agli antidepressivi connotati con la sigla SSRI, ai quali, pertanto, non dev'essere associato

### Latte, latticini e gelati

Fermo restando che l'apporto deve essere ridotto in caso di diarrea, il loro consumo dovrebbe essere evitato in concomitanza dell'assunzione di carbone attivo, di cui potrebbero vanificare l'effetto (stimolano infatti la fermentazione intestinale). Latte e derivati dovrebbero inoltre essere evitati in concomitanza dell'assunzione di preparati a base di polinsaturi, ai fini di evitare il legame di questi ultimi al calcio

### Mirtillo, ribes nero

Contengono sostanze di particolare utilità nelle condizioni di fragilità capillare e sofferenza vascolare (flebopatie, arteriopatie) e possono pertanto essere assunti nella loro forma naturale o come succo o estratto in concomitanza di terapie per queste malattie

### Succo di limone o di altri agrumi

Ricco in vitamina C migliora l'assorbimento del ferro a livello dello stomaco. Si spiega così perché molti integratori a base di ferro contengono anche questa vitamina o riportano nel foglietto illustrativo il suggerimento di associarne l'assunzione a una fonte di vitamina C. La vitamina C può invece essere utile, in considerazione delle sue prerogative immunostimolanti, nel corso di malattie infettive, quale coadiuvante di antinfiammatori o antinfluenzali

### Succo di pompelmo

Molti sono soliti assumerlo al mattino, sfruttandone l'elevato contenuto in vitamina C, oppure come bevanda dissetante. Senza nulla togliere alle sue prerogative salutistiche esso accelera l'attività del fegato, il principale organo



*Sede Legale: via Rossetti, 62*  
*Sedi Operative: via Carducci 31; via Mascagni*  
*3/1*  
*Trieste*  
*Tel: 040 360430*  
*Fax: 040 3724455*  
*info@eutoniasanita.esalute.it*

che trasforma ed elimina i farmaci. Il succo di pompelmo è pertanto sconsigliato in generale durante terapie farmacologiche e, in particolare, con calcioantagonisti, impiegati nel trattamento dell'ipertensione arteriosa

### Vino e birra

Come i formaggi stagionati (v.) Non devono essere assunti in concomitanza a inibitori delle MAO

### *Fonti bibliografiche*

- *Fabio Firenzuoli. Interazioni tra erbe, alimenti e farmaci - Tecniche Nuove*
- *Silvio Garattini. Alessandro Nobili. Interazioni tra farmaci. Una valutazione della loro rilevanza clinica - Selecta Editrice*
- *Goodman & Gilman. Le basi farmacologiche della terapia - McGraw-Hill*