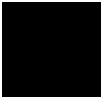


## Cibi e farmaci: ecco quali accostamenti evitare

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Angela Vivo](#) in 28/12/2011



Non solo alcolici e caffeina possono interagire con i medicinali, anche succhi di frutta e cibi stagionati sono in grado di alterarne gli effetti. Se è abbastanza noto che assumendo più farmaci contemporaneamente si rischiano interazioni fra principi attivi e si aumentano le probabilità di avere effetti indesiderati, sembrano invece essere meno conosciute le interazioni tra i farmaci e alcuni alimenti che consumiamo, anche quotidianamente.



È provato che alcuni cibi presenti sulla nostra tavola possono ridurne o potenziarne l'efficacia e perfino causare la comparsa di problemi, più o meno gravi.

Gran parte delle interazioni si verifica a livello dell'assorbimento gastrointestinale dei farmaci, cioè quando questi sono nello stomaco e nell'intestino: il cibo può avere effetti sia sulla velocità di assorbimento sia sulla quantità di farmaco assorbito. Per questo motivo è molto importante leggere il foglietto illustrativo per capire se si deve assumere il farmaco a stomaco pieno o lontano dai pasti. Di solito, sul foglietto viene indicato se l'assunzione di particolari cibi può modificare il risultato atteso.

Va prestata attenzione anche alla scelta di ciò che si beve: se l'alcol è senza dubbio il vero antagonista di qualsiasi medicinale, anche le bevande a base di caffeina e di pompelmo possono modificare gli effetti terapeutici desiderati.

### Il primo nemico

L'alcol è il nemico numero uno dei farmaci. L'assunzione contemporanea dovrebbe sempre essere evitata, perché imprevedibile e pericolosa. Infatti l'alcol interferisce con l'assorbimento dei medicinali, sovraccaricando soprattutto il fegato, dove sia l'alcol sia i farmaci sono metabolizzati.

L'assunzione regolare di alcol provoca un aumento dell'attività degli enzimi del fegato, che così smaltiscono i farmaci più rapidamente e ne diminuiscono l'efficacia terapeutica. In altri casi l'alcol può invece provocare un sovradosaggio, ovvero la messa in circolo nell'organismo di un quantitativo eccessivo di farmaco. In modo particolare bisogna fare attenzione ogni volta che ci si mette alla guida o comunque si svolgono attività che richiedono un alto livello di attenzione: l'interazione fra alcol e farmaci può influire sulla percezione e sulle reazioni, con effetti più gravi in casi di stanchezza, stress e mancanza di sonno.

Chi soffre di allergia e usa antistaminici dovrebbe evitare di associarli all'alcol: il mix potrebbe infatti influenzare lo stato di veglia rallentando i riflessi e potenziare l'effetto indesiderato di sonno-lenzia. Gli stessi effetti indesiderati sopraggiungono anche se l'alcol viene abbinato al paracetamolo, così come ad alcuni antibiotici e antimicotici, senza dimenticare che l'alcol potenzia anche l'aggressività degli antinfiammatori sulla mucosa gastrica.

Il consiglio di stare alla larga dagli alcolici si trasforma poi in divieto assoluto per i soggetti in terapia con farmaci che agiscono sul sistema nervoso.

### No al succo di pompelmo

Anche se è una bevanda salutare e dissetante, ricca di vitamina C, il succo di pompelmo interagisce con alcuni farmaci: ne basta solo un bicchiere per variare le concentrazioni di principi attivi nel sangue e perfino per aumentare gli effetti dei medicinali.

Infatti i componenti del succo di pompelmo e di altri agrumi inibiscono l'attività di un enzima intestinale, coinvolto nell'assorbimento di molti farmaci di uso comune.

La conseguenza è che bevendo succo di pompelmo si può assorbire una quantità maggiore di farmaci e aumentare quindi anche la probabilità di incorrere in effetti collaterali.

In particolare, il pompelmo è sconsigliato con alcuni medicinali impiegati nel trattamento della pressione alta (sartani) e favorisce la tossicità dei farmaci destinati alla cura delle aritmie. Infine, interagisce anche con alcune benzodiazepine (per esempio diazepam, alprazolam, triazolam)

destinate alla cura di ansia e insonnia.

#### ANTINFIAMMATORI: SEMPRE A PANCIA PIENA

Ai primi accenni di cefalea o mal di denti molti di noi non esitano a ricorrere agli antinfiammatori: pochi sanno però che è meglio consumarli a stomaco pieno o con del latte.

Quando si accusano dolori si ricorre spesso ai Fans, ovvero agli antinfiammatori non steroidei (sono chiamati anche analgesici): per esempio aspirina, ibuprofene, diclofenac...

La maggior parte di questi sono venduti senza obbligo di prescrizione, come medicinali da banco: è bene sapere però che hanno un forte impatto sulle pareti dello stomaco e che per questo motivo è consigliabile assumerli sempre insieme a cibo o latte.

Inoltre per chi assume antinfiammatori è bene evitare il consumo di alcol, perché questo aumenterebbe il rischio di sanguinamento gastrico.

Fra la categoria degli analgesici rientra anche il paracetamolo, che oltre ad alleviare leggermente il dolore ha anche un'azione antipiretica. Insieme a questo principio attivo, il consumo di bevande alcoliche può far aumentare la possibilità di avere danni epatici.

#### ANTIBIOTICI: SONO I LATTICINI IL VERO PROBLEMA

Nonostante alcune delle cattive credenze più diffuse additino le uova come nemiche degli antibiotici, pochi sanno che a contrastare davvero la loro efficacia sono i derivati del latte

Gli antibiotici sono farmaci indicati per la cura di infezioni causate da batteri e vengono classificati in diverse categorie in base alla loro struttura chimica. Indipendentemente dalla loro composizione, però, è provato che a rallentare l'azione terapeutica degli antibiotici, in generale, sembrano essere i latticini: latte, yogurt, formaggio, gelati e anche i succhi di frutta arricchiti con calcio. Anche la tiramina, sostanza presente sia in bevande alcoliche sia analcoliche, caffeina, formaggi stagionati, banane, cioccolato, carni e pesce affumicato, vino Chianti o Porto per le lavorazioni a cui sono sottoposti, caffè, derivati del lievito usati come integratori alimentari è da evitare, soprattutto con una nuova classe di antibiotici che include il linezolid, perché potrebbe causare improvvisi aumenti di pressione. Sono ancora molto diffuse alcune false credenze circa i cibi da evitare durante l'assunzione di antibiotici. Si pensa per esempio che le uova non vadano mangiate. Il motivo? Dato che le uova risultano essere pesanti per il fegato, una volta associate all'assunzione di antibiotici, potrebbero sovraccaricare l'organo. In realtà non è vero: tutti i farmaci passano attraverso il fegato e in situazioni fisiologiche normali l'assunzione contemporanea di uova e antibiotici non causa nessun problema. Inoltre molte persone credono che la terapia antibiotica possa indebolire l'organismo e ritengono importante iniziare una cura ricostituente quando si termina il ciclo di cura. Anche questa è una convinzione erronea: il compito degli antibiotici è quello di debellare le infezioni batteriche, che sono le uniche vere responsabili del senso di stanchezza e debilitazione.