

Prima, dopo o lontano dai pasti? Quando cibo e farmaci non vanno d'accordo

Quante volte questo interrogativo ci ha reso dubbiosi al momento di assumere un farmaco! Il cibo può influenzare in tanti modi l'efficacia dei farmaci che assumiamo, perciò le interazioni fra farmaci e alimenti sono numerose e di diverso tipo.

Ovviamente non possono essere ricomprese in un articolo come questo che ha il solo scopo di portare l'attenzione sull'argomento.

La "fatidica" domanda: "Questa medicina va presa prima dopo o durante i pasti?" va posta e deve trovare una risposta puntuale nelle sedi opportune: l'ambulatorio del medico e/o la farmacia.

Quando la presenza di cibo rallenta o riduce l'assorbimento di un farmaco

I farmaci assunti per bocca possono interagire col cibo durante il transito comune nel tratto gastrointestinale. In generale assumere un farmaco a stomaco vuoto consente una più rapida comparsa dell'effetto atteso perché il cibo presente nello stomaco rallenta l'assorbimento del farmaco anche se questo non significa necessariamente ridurne l'efficacia.

La velocità di assorbimento diventa importante però quando è richiesta una rapida attenuazione dei sintomi come ad esempio quando si assume un analgesico per un dolore acuto (es. paracetamolo - Tachipirina, Efferalgan). Alcuni farmaci inoltre sono particolarmente sensibili all'acidità dello stomaco e possono venire inattivati, vedendo così ridursi il loro effetto. Siccome l'acidità aumenta ogni volta che si mangia, è preferibile assumerli a stomaco vuoto. Rientrano in questo caso alcuni antibiotici della famiglia delle penicilline, in particolare l'ampicillina (es. Amplital), e dei macrolidi [es. roxitromicina (es. Assoral) e rokitamicina (es. Rokital)]. Ricordiamo che con l'espressione "a stomaco vuoto" non si intende semplicemente prima del pasto, bensì un'ora prima o due ore dopo l'assunzione del cibo.

Quando la presenza di cibo migliora la tollerabilità o favorisce l'assorbimento

Esistono per contro farmaci che conviene assumere a stomaco pieno perché possono dare effetti collaterali a carico dello stomaco, ad esempio dolore, pesantezza, eruttazioni e persino lesioni ulcerose. Esempi ben noti sono l'aspirina, gli antiinfiammatori non steroidei [es. piroxicam (Feldene), ibuprofene (Moment), diclofenac (Novapirina), naproxene (Aleve)] o i sali di ferro.

In altri casi è consigliabile assumere i farmaci ai pasti perché la presenza di cibo nello stomaco ne favorisce l'assorbimento come nel caso dell'antifungino griseofulvina (Grisovina), o della nitrofurantoina, un farmaco per le infezioni urinarie (es. Neofuradantin).

Facciamo alcuni esempi...Attenzione a latte e derivati, fibre e integratori

Un motivo per cui il cibo a volte non va d'accordo con certi farmaci è la possibilità che alcune sostanze presenti negli alimenti si leghino ai farmaci impedendone l'assorbimento. Ad esempio la tetraciclina e la ciprofloxacina (due antibiotici) vengono "intrappolati" dal calcio presente soprattutto nel latte e nei latticini perdendo così parte della loro efficacia.

Anche i farmaci per l'osteoporosi, come l'etidronato (es. Etidron) devono essere assunti a stomaco vuoto e non con latte o prodotti contenenti calcio: questa informazione è particolarmente importante perché spesso chi assume questi farmaci per l'osteoporosi ha anche una dieta ricca in latte o impiega integratori contenenti calcio.

Bisogna fare attenzione anche a certi integratori alimentari che possono contenere sali di ferro, calcio, magnesio e alluminio, che possono essere responsabili dell'inattivazione di diversi farmaci.

La fibra contenuta negli alimenti, ma soprattutto in alcuni integratori a base di psyllium (es. Planten, Psyllogel), può inibire l'assorbimento di certi farmaci come la digossina (es. Eudigox - un farmaco per il cuore), la lovastatina (es. Rextat - un farmaco per abbassare il colesterolo nel sangue) e la carbamazepina (es. Tegretol - un farmaco usato soprattutto nell'epilessia e nella nevralgia del trigemino).

Della numerosa famiglia dei cosiddetti ACEinibitori, solo il capostipite captopril (Capoten), deve essere assunto a stomaco vuoto. Quando si assumono questi farmaci tuttavia non si devono condire gli alimenti con i sostituti del sale (es. Novosal) che sono a base di potassio né utilizzare integratori salini contenenti potassio (es. Polase, Mg K Vis), per il rischio che questa

sostanza raggiunga nel sangue concentrazioni pericolose. Lo stesso vale per lo spironolattone (es. Aldactone - un farmaco che aumenta l'eliminazione di urina).

I segni di un eccesso di potassio sono battiti irregolari del cuore, affaticamento o debolezza muscolare (ad es. nelle gambe).

Attenzione all'alcool!

Anche se non è un alimento nel senso stretto del termine, l'alcool è comunque un componente usuale della dieta di molte persone che bevono vino a tavola. L'accoppiata alcool-farmaci è imprevedibile e pericolosa.

Andrebbe perciò sempre evitata. Questo suggerimento diventa un vero e proprio divieto quando si assumono farmaci che agiscono sul Sistema Nervoso Centrale (es. tranquillanti, antidepressivi, antiistaminici) in quanto l'alcool ne potenzia gli effetti sedativi.

L'interazione più nota fra cibo e farmaci è forse quella che riguarda i farmaci antidepressivi chiamati MAO-inibitori. Nel nostro paese sono in commercio solo due rappresentanti di questa classe di farmaci (tranilcipromina e fenelzina) per cui si tratta di una eventualità abbastanza rara, ma è opportuno ricordarla per le reazioni anche gravi che ne derivano.

Chi assume questi farmaci deve evitare gli alimenti particolarmente ricchi di una sostanza chiamata tiramina che può provocare pericolosi aumenti di pressione. Fra gli alimenti da evitare rientrano quindi i formaggi, i vini rossi e la birra, gli insaccati, il fegato di pollo e manzo, gli estratti di lievito. Carne, pesce o legumi trattati mediante processi di liofilizzazione, conservazione in scatola o sott'olio e affumicazione, possono contenere livelli elevati di tiramina. Anche cioccolato, caffè e fave possono rendersi responsabili di questa reazione. Le restrizioni dietetiche devono proseguire per tre settimane dopo la sospensione del farmaco. Un mal di testa pulsante può essere un sintomo precoce di allarme.

Per chi assume anticoagulanti orali

La vitamina K antagonizza l'effetto anticoagulante, riducendo la sua capacità di mantenere fluido il sangue. Nonostante non esistano proibizioni assolute, i pazienti che sono in trattamento con anticoagulanti orali (es. warfarin) devono sapere che esistono alimenti con contenuto di vitamina K maggiore rispetto ad altri.

Fra questi alimenti rientrano i vegetali a foglia verde (cavoli, spinaci, lattuga, broccoli, cavolini di Bruxelles), i ceci, il fegato di maiale e di manzo. Perciò se questi alimenti vengono assunti in larga quantità o insieme, possono indurre temporanee variazioni dei parametri della coagulazione. Non occorre eliminare questi alimenti dalla dieta; basta assumerli in quantità limitata e costante.

L'importante è non variare repentinamente e in modo drastico la propria dieta. È consigliabile consultarsi col medico e con il farmacista anche prima di assumere certi integratori o prodotti erboristici.

Con quale liquido è consigliabile assumere un farmaco?

Anche i liquidi hanno la loro importanza. Per evitare qualsiasi problema, l'acqua naturale è sempre la scelta più opportuna, meglio se a temperatura ambiente e in abbondante quantità, così da impedire che il farmaco aderisca alle pareti dell'esofago dove potrebbe produrre irritazione, talora anche grave. In nessun caso vanno usate bevande alcoliche. Meglio evitare anche le bevande calde (thè, caffè) che, oltretutto, se assunte in quantità elevate, oltre che irritare lo stomaco, potrebbero interferire con l'azione di certi farmaci per il loro contenuto in caffeina (es. teofillina, ipnotici).

È bene infine evitare anche i succhi di frutta e soprattutto il succo di pompelmo (e anche il frutto in sé) perché contiene una sostanza amara chiamata naringina, che può ridurre l'eliminazione dall'organismo di certi farmaci. L'effetto permane per più di 24 ore, quindi non è sufficiente osservare la regola di distanziare il consumo di pompelmo e l'assunzione del farmaco di almeno due ore.

Questa interazione riguarda numerosi farmaci perciò è sempre opportuno accertarsene.