

## INTERAZIONE FARMACI-ALIMENTAZIONE

Perché un medicinale abbia l'effetto atteso è importante tenere conto delle interazioni che altre sostanze possono avere con il farmaco stesso ed i processi con cui esso viene assimilato dall'organismo. Queste sostanze possono essere rappresentate da altri farmaci oppure dagli alimenti che vengono assunti.

Vi è infatti la possibilità che certi alimenti vadano a ridurre oppure ad amplificare l'effetto del principio attivo, alterandone l'efficacia: l'interazione farmaco-alimento può modificare l'assorbimento, il metabolismo, la distribuzione e/o l'eliminazione del medicinale assunto, portando all'insorgenza di effetti collaterali o alla diminuzione di efficacia del farmaco stesso. Anche la sola presenza di cibi nel tubo digerente può alterare l'assorbimento di molti farmaci.

**FARMACI E ALIMENTI:** alcuni alimenti o integratori dietetici potrebbero interagire direttamente con il farmaco somministrato. L'assunzione di aglio, per esempio, potrebbe aumentare il rischio di emorragia post-operatoria oppure, nei diabetici, andarsi a sommare agli effetti già prodotti dall'uso d'insulina ed antidiabetici orali. L'assunzione di sostituti del sale comune (per il contenuto di potassio), in caso di terapie con Ace-Inibitori (farmaci per la pressione alta e per il cuore) deve essere evitata per il rischio di effetti indesiderati a carico del cuore.

**ANTIBIOTICI E CIBI GRASSI:** i cibi molto grassi, ritardano lo svuotamento dello stomaco e rallentano l'assorbimento di alcuni antibiotici; lasciando che permangano troppo a lungo a contatto con i succhi gastrici, potrebbero inoltre comprometterne l'efficacia.

**TETRACICLINE (particolari antibiotici) E FERRO:** il ferro si combina con le molecole formando complessi scarsamente assorbibili. In caso di assunzione di tetracicline è bene, inoltre, evitare l'assunzione di latte e latticini o integratori che contengono calcio, per evitare la riduzione di efficacia della terapia.

**LATTE, CARNE E GRASSI, CAFFÈ, POMODORI, ZUCCHERO, DOLCIFICANTI:** sono alimenti che, insieme a molti altri che in genere assumiamo con la dieta, alterano il pH dello stomaco. Carne, grassi e dolci, in particolare, tendono ad acidificare l'ambiente dello stomaco, abbassandone il pH. Cambi repentini del pH possono alterare l'assorbimento di molti farmaci.

**FARMACI E ALCOL:** astenersi completamente dall'assumere alcool durante terapie farmacologiche poiché gli effetti d'interazione con i farmaci sono imprevedibili e potenzialmente molto dannosi, soprattutto in caso di terapie che agiscono sul sistema nervoso centrale (farmaci per l'ansia, per l'insonnia, per la depressione, per le malattie psichiatriche, per l'epilessia o farmaci per le allergie).

E' raccomandato, quindi, leggere sempre con attenzione il foglietto illustrativo e chiedere al proprio medico chiarimenti riguardo l'interazione farmaci-alimenti prima dell'inizio della terapia.

E' importante, inoltre, tener conto della bevanda con cui si assume il farmaco. Alcune sostanze, infatti, come per esempio il succo di pompelmo, possono alterare l'efficacia del farmaco, rendendo inadatto il nostro corpo a riceverne l'azione o amplificando l'effetto di alcuni medicinali, quali, per esempio, i Calcio antagonisti (farmaci per la pressione alta e per il cuore), Carbamazepina (farmaco usato nell'epilessia), alcune benzodiazepine (farmaci per l'ansia o per l'insonnia), Ciclosporina (farmaco usato per evitare il rigetto nei pazienti sottoposti a trapianto). Il latte, invece, potrà rappresentare una buona soluzione nel caso in cui si voglia ridurre l'irritazione gastrica. L'acqua minerale, in generale, è sempre la scelta migliore.