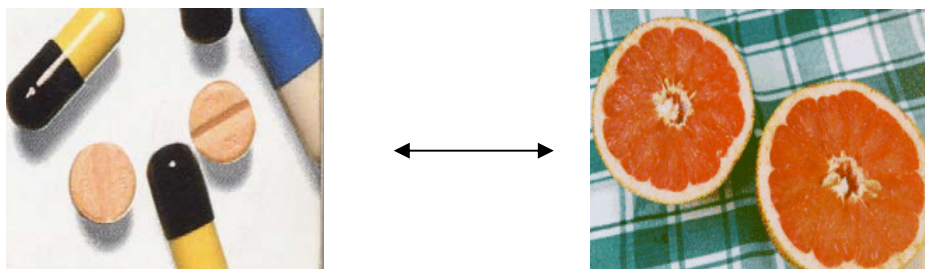


Migliora l'efficacia dei tuoi farmaci conoscendo l'effetto di cibi e bevande

Effetti del cibo sui farmaci

Il cibo può avere un effetto sui farmaci quando il cibo che consumi interagisce con gli ingredienti contenuti nei farmaci stessi. Talvolta tale interazione impedisce al farmaco di svolgere la propria azione. Tuttavia, non tutti i farmaci perdono efficacia a causa del cibo e talvolta dipende dal tipo di alimento, dall'ora del pasto e dal metodo di cottura. Tali effetti possono verificarsi con farmaci prescritti con o senza ricetta medica, con quelli acquistati al supermercato o in erboristeria e con supplementi dietetici es. vitamine, pastiglie di ferro.



E se dovessi rinunciare a cibi e bevande che amo?

Se il medico ti dice di non consumare determinati alimenti mentre prendi un farmaco, è molto importante evitare di consumare tali cibi. Se non sei sicura, parlane al medico, al dietista o al farmacista di fiducia.

Potrebbero esserci altre opzioni che ti consentono di continuare a consumare i cibi che ti piacciono mentre prendi il farmaco, ma DEVI parlarne al medico. Tali opzioni potrebbero essere, ad esempio:

- aumentando l'intervallo di tempo tra il momento in cui consumi quel particolare alimento e quello in cui prendi il farmaco
- passando ad un altro farmaco che ha effetti simili senza però interagire con il cibo

Ad esempio, alcuni dei farmaci che abbassano il colesterolo, definiti statine, possono risentire dell'interazione del succo di pompelmo. Ad ogni modo, il medico potrebbe aiutarti a passare ad altri farmaci.

Come faccio a sapere se un determinato cibo è sicuro da consumare?

- Per essere sicura, devi leggere attentamente le etichette di tutti i farmaci ottenuti con o senza ricetta medica
- Chiedi sempre al medico o al farmacista di fiducia chiarimenti sugli effetti conosciuti del cibo sui farmaci e eventuali alternative

Cibi/bevande comuni e loro effetti sui farmaci

Antibiotici & Antifungali	Cibi/bevande	Effetti
Eritromicine : E-Mycin, ERYC, Erythrocin	Frutti o succhi acidi, bevande gassate, vini, sciroppi, pomodori, pasti ad alto contenuto di grasso	Gli alimenti acidi favoriscono la decomposizione prematura dell'eritromicina il che può interferire con l'efficacia antibiotica. I pasti ad alto contenuto di grasso possono limitare l'assorbimento del farmaco

Farmaci per la pressione sanguigna e per il cuore	Cibi/bevande	Effetti
Anticoagulanti : Anthrombin-K, Carfin, Coumadin, Heparin, Sofarin, Warfarin	Gli alimenti ricchi di vitamina K – comprendono asparagi, pancetta, fegato di manzo, cavoli, pesce, verdure a foglie verdi, es. lattuga e broccoli	Un consumo superiore al normale di alimenti ricchi di vitamina K possono ridurre l'efficacia del farmaco e richiedere una dose maggiore del farmaco stesso
Beta-bloccanti : Iopressor, Inderal, Trandate, Tenormin	Bevande alcoliche	L'alcol può esagerare la capacità del farmaco di abbassare la pressione del sangue e potrebbe aumentare il suo leggero effetto sedativo

Farmaci contro l'ansia e la depressione	Cibi/bevande	Effetti
Inibitori dell'ossidasi di monoamine : Nardil, Parnate	Alimenti ricchi di tiramina: formaggio, lievito o estratto di carne, carni affumicate o in salamoia, grandi dosi di cibi o bevande contenenti caffeina – vino rosso	Possono verificarsi reazioni molto pericolose quando il farmaco viene abbinato a questi cibi o bevande. In caso di dubbio, interpella il medico.

Cose da ricordare -----

- Leggi le istruzioni, le avvertenze e le precauzioni in merito agli effetti del cibo stampate su tutte le etichette e gli inserti nelle confezioni di farmaci
- Non mescolare mai il farmaco con alimenti/bevande (a meno che non te lo indichi il medico)
- Mai mettere il farmaco in bevande calde/alcoliche

Ringraziamenti: American Pharamceutical Assoc., Food and Drug Interaction Guide, Diet and Drug interactions, University of Maryland Medicine: Redatto a cura di Nazmul Ahasan (M.Sc in Biochemistry), MIPS Project Officer