

## GENTE salute CHI È IN TERAPIA STIA ATTENTO A CIÒ CHE MANGIA

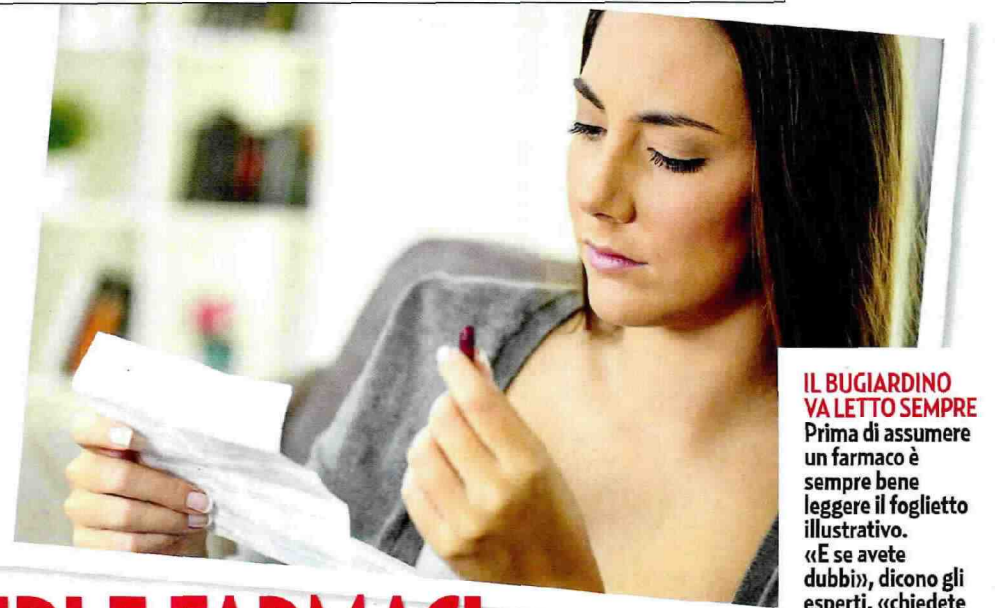
**ALIMENTI CHE AMPLIFICANO L'AZIONE DELLE MEDICINE CONTRO IL COLESTEROLO, ALTRI CHE INTERFERISCONO CON ANTIDEPRESSIVI E FLUIDIFICANTI DEL SANGUE: ECCO UNA GUIDA FACILE AGLI EFFETTI COLLATERALI**

di Edoardo Rosati

**N**on ci si pensa, ma il cibo è capace di alterare le performance di un farmaco. Di modificare il suo assorbimento e il metabolismo, o di potenziarne il "lato oscuro" (la tossicità). Tanti sono gli esempi, come testimonia un dossier della Food and Drug Administration, l'ente statunitense che regola i prodotti alimentari e farmaceutici. «Ne derivano due consigli: seguite una dieta equilibrata, senza eccessi, e interpellate il medico o il farmacista se dovete decidere di prendere integratori o prodotti erboristici durante una terapia, perché naturale non è sempre sinonimo di salutare», raccomanda la professoressa Carla Ghelardini, ordinario di Farmacologia e Farmacognosia all'Università di Firenze e segretario della [Società Italiana di Farmacologia](#). Ecco, allora, la nostra miniguia per non incappare in qualche incidente di percorso.

**Alcol.** Si sa: gli alcolici esaltano le reazioni avverse di ogni medicinale. Così l'etanolo può amplificare gli effetti sedativi di molte comuni medicine (ansiolitici, antidepressivi, antistaminici) e rendere il paracetamolo (la Tachipirina) più "pesante" per il fegato.

**Succo di pompelmo.** «Le sostanze presenti nel pompelmo vanno a ridurre nell'organismo l'attività di un enzima, il citocromo P450, che provvede a meta-



**IL BUGIARDINO VA LETTO SEMPRE**  
Prima di assumere un farmaco è sempre bene leggere il foglietto illustrativo. «E se avete dubbi», dicono gli esperti, «chiedete al medico».

## CIBI E FARMACI: LE RELAZIONI PERICOLOSE

bolizzare parecchi farmaci», spiega Ghelardini. Di conseguenza, la concentrazione di tutte queste medicine tenderà ad aumentare nel sangue. Bere allora grandi quantità di succo di pompelmo (più di un quarto di litro al giorno) può accentuare per esempio i livelli di varie statine (i farmaci abbassa-colesterolo), e perciò l'ombra dei loro effetti collaterali, o quelli dei contraccettivi orali, con possibili rischi sulla circolazione sanguigna.

**Liquirizia.** L'acido glicirretico in questa bontà vegetale può causare, se assunto in dosi esagerate, ritenzione idrica, aumento della pressione e perdita di potassio. La liquirizia può quindi interagire con i farmaci antipertensivi e chi sta assumendo la digossina (usata per trattare l'insufficienza cardiaca) potrebbe accusare una reazione tossica.

**Aglio.** Aumenta l'attività del warfarin (Coumadin è il nome commerciale), un farmaco utile per fluidificare il san-

gue e prevenire la formazione dei coaguli. Il concomitante consumo di aglio (6-8 grammi giornalieri) può dunque incrementare l'eventualità di un sanguinamento, un rischio da considerare anche quando si assumono forti quantitativi di vitamina E oppure si beve tanto succo di pompelmo (e pure di mirtillo) o si esagera con lo zenzero. All'opposto, la vitamina K nei cibi (broccoli, cavoli, spinaci, cime di rapa e cavoletti di Bruxelles) può rendere il warfarin meno efficace.

**Cioccolato.** Quei farmaci antidepressivi che si chiamano "inibitori delle monoaminossidasi" non vanno d'accordo con le quantità smodate di cioccolato. Questi medicinali infatti accrescono gli effetti sulla pressione arteriosa della tiramina contenuta nel cacao. Quando ne ingurgitiamo in abbondanza, ecco il risultato: la possibile comparsa di una crisi ipertensiva. La caffeina contenuta nel cioccolato può anche contrastare l'effetto dei sedativi-sonniferi.

La morale è questa: «Chi assume un medicinale», conclude la professoressa, «dovrebbe ricordarsi di leggere le avvertenze contenute nel foglietto illustrativo e di consultare il medico curante per dissipare ogni dubbio».



**OCCHIO AGLI AGRUMI**  
Non solo il pompelmo, anche altri agrumi possono amplificare l'effetto dei farmaci.