

Interazioni farmaci-alimenti: una guida dell'FDA

Emiliano Caizzone e Alessandra Russo. Dipartimento Clinico e Sperimentale di Medicina e Farmacologia, Università di Messina

Sul sito della Food and Drug Administration (FDA) è stata pubblicata una guida relativa alle possibili interazioni tra farmaci ed alimenti⁽¹⁾.

L'assunzione di cibo e bevande può influire sull'azione dei farmaci, determinandone una riduzione dell'efficacia, aumentandone la tossicità o causando effetti collaterali.

Alcuni farmaci possono agire più velocemente, più lentamente, in misura maggiore o minore quando assunti a stomaco pieno o vuoto.

Se non è specificato nel foglietto illustrativo, è opportuno chiedere al medico o al farmacista se è meglio assumere il farmaco a stomaco vuoto (1 ora prima dei pasti o 2 ore dopo), durante i pasti o a stomaco pieno. Inoltre, bisogna ricordare che:

- Anche le bevande alcoliche possono alterare l'azione dei farmaci se consumate durante, prima o dopo l'assunzione dei farmaci.
- È opportuno controllare le etichette dei cibi e delle bevande per sapere se contengono caffeina.

Tabella. Consigli da seguire per evitare le interazioni erbe-farmaci

Tabella. Consigli da seguire per evitare le interazioni erbe-farmaci	
Allergie	
<i>Antistaminici</i>	Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare la sonnolenza causata da questi farmaci
Analgesici/antinfiammatori	
<i>Paracetamolo</i>	Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare la possibilità di causare danni al fegato
<i>FANS</i>	<ul style="list-style-type: none">• Assumere questi farmaci con cibo o latte.• Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto aumenta il rischio di sanguinamento gastrico
<i>Analgesici narcotici</i>	Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare il rischio di pericolosi effetti collaterali, coma e morte.
Asma	
<i>Broncodilatatori</i>	<ul style="list-style-type: none">• Evitare il consumo di cibi e bevande che contengono caffeina in quanto può aumentare il rischio di effetti collaterali, quali eccitabilità, nervosismo e tachicardia.• Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare il rischio di effetti collaterali, come nausea, vomito, cefalea e irritabilità.
Patologie cardiovascolari	
<i>ACE-inibitori</i>	<ul style="list-style-type: none">• Assumere il farmaco 1 ora prima dei pasti.• Gli ACE-inibitori possono aumentare la quantità di potassio nell'organismo che può essere dannoso e causare un'alterazione del battito cardiaco e palpitazioni. Evitare di consumare grandi quantità di alimenti ricchi di potassio (es. banane, arance, verdure a foglia verde e sostituti del sale che contengono potassio).• È opportuno informare il medico se il paziente sta assumendo sostituti del sale a base di potassio, integratori di potassio o diuretici in quanto possono aumentare la quantità di potassio nell'organismo.
<i>Beta-bloccanti</i>	Assumere durante i pasti, per diminuire la possibilità che si abbassi troppo la pressione.
<i>Diuretici</i>	<ul style="list-style-type: none">• Assumere durante i pasti. Alcuni diuretici possono causare la perdita di potassio, calcio e magnesio dall'organismo. Altri diuretici possono causare iperkaliemia, che può essere dannosa e causare alterazione del battito cardiaco e palpitazioni. Quando si utilizzano diuretici che possono aumentare il potassio nell'organismo, bisogna evitare di mangiare grandi quantità di alimenti ricchi di potassio (es. banane, arance e verdure a foglia verde e sostituti del sale che contengono potassio).• È opportuno informare il medico se il paziente sta assumendo sostituti del sale a base di potassio o integratori di potassio, in quanto possono aumentare la quantità di potassio nell'organismo.
<i>Glicosidi</i>	<ul style="list-style-type: none">• È opportuno assumere la digossina 1 ora prima o 2 ore dopo i pasti. Provare ad assumerlo allo stesso orario ogni giorno. Gli alimenti ricchi di fibre (come la crusca) possono ridurre l'assorbimento di digossina.• Evitare l'assunzione di digossina con senna ed iperico, in quanto possono ridurre le concentrazioni e l'azione di digossina nell'organismo.• Evitare l'assunzione di digossina con liquirizia nera (che contiene la glicirizina utilizzata in alcune caramelle, torte e altri dolci). L'assunzione concomitante può causare aritmia cardiaca e infarto.

<i>Statine</i>	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile assumere le statine a stomaco pieno o vuoto. Alcune statine agiscono meglio se assunte al pasto serale. • Evitare di bere più di un quarto di litro di succo di pompelmo al giorno se si stanno assumendo atorvastatina, lovastatina o simvastatina. Grandi quantità di succo di pompelmo possono aumentare i livelli di tali statine, aumentando il rischio di effetti collaterali. Alcune statine non interagiscono con il succo di pompelmo. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono aumentare il rischio di danni al fegato.
<i>Nitrati</i>	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile assumere nitrati a stomaco pieno o vuoto. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono aumentare il rischio di ipotensione.
<i>Agonisti vitamina K/anticoagulanti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile assumere il warfarin a stomaco pieno o vuoto. La vitamina K negli alimenti può rendere il farmaco meno efficace. Seguire una dieta normale equilibrata con una quantità costante di verdure a foglia verde, rivolgendosi al medico prima di apportare cambiamenti nella dieta. Gli alimenti ad alto contenuto di vitamina K comprendono broccoli, cavoli, spinaci, cime di rapa e cavoletti di Bruxelles. • Evitare il consumo di succo di mirtillo o di prodotti a base di mirtillo durante l'utilizzo di anticoagulanti perché possono modificare gli effetti del warfarin. • Molti integratori alimentari e vitamine possono interagire con gli anticoagulanti, riducendone il vantaggio o aumentandone i rischi. Evitare il consumo di aglio, zenzero, glucosamina, ginseng, ginkgo perché possono aumentare il rischio di sanguinamento. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono alterare la dose di warfarin.
Malattia da reflusso gastroesofageo (GERD) e ulcere	
<i>Inibitori della pompa protonica</i>	È possibile assumere pantoprazolo a stomaco pieno o vuoto. L'esomeprazolo deve essere assunto almeno un'ora prima dei pasti. Il lansoprazolo e l'omeprazolo devono essere assunti prima dei pasti.
Ipotiroidismo	
<i>Ormoni tiroidei</i>	Assumere levotiroxina una volta al giorno al mattino a stomaco vuoto, almeno 30-60 minuti prima di mangiare qualsiasi alimento. Informare il medico se si consuma farina di soia, noci e fibre nella dieta, in quanto può essere necessario modificare la dose del farmaco.
Infezioni	
<i>Chinoloni</i>	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile assumere ciprofloxacina e moxifloxacina a stomaco pieno o vuoto. • Assumere le compresse di levofloxacina a stomaco pieno o vuoto, mentre in soluzione orale deve essere assunta 1 ora prima o 2 ore dopo i pasti. • Non assumere ciprofloxacina con i latticini (come latte e yogurt) o succhi di frutta arricchiti di calcio singolarmente, ma si può assumere ciprofloxacina durante un pasto che li contiene. • Evitare cibi o bevande a base di caffeina, in quanto la caffeina si può accumulare nell'organismo.
<i>Tetracicline</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere 1 ora prima o 2 ore dopo i pasti, con un bicchiere pieno d'acqua. • Evitare i latticini (latte, formaggio, yogurt, gelati) 1 ora prima e 2 ore dopo.
<i>Oxazolidinoni</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare grandi quantità di cibi e bevande ad alto contenuto di tiramina durante l'utilizzo di linezolid. Alti livelli di tiramina possono causare un improvviso aumento molto pericoloso della pressione. • È consigliabile evitare o limitare i prodotti a base di caffeina. • Evitare il consumo di bevande alcoliche durante l'utilizzo di linezolid. Molte bevande sia alcoliche che analcoliche contengono tiramina.
<i>Metronidazolo</i>	Evitare il consumo di bevande alcoliche durante l'assunzione di metronidazolo e per almeno un giorno intero dopo aver terminato la terapia con questo farmaco. L'assunzione concomitante può causare insorgenza di nausea, crampi allo stomaco, vomito, vampate di calore e cefalea.
<i>Antifungini</i>	<ul style="list-style-type: none"> • L'itraconazolo in capsule agisce meglio se assunto durante o subito dopo un pasto completo. L'itraconazolo in soluzione deve essere assunto a stomaco vuoto. Il posaconazolo agisce meglio se assunto con un pasto, entro 20 minuti dopo aver mangiato un pasto completo o con un integratore liquido. Non mescolare il voriconazolo in sospensione con altri farmaci, acqua o altri liquidi. La griseofulvina agisce meglio se assunto con alimenti grassi. • Gli altri antimicotici possono essere assunti a stomaco pieno o vuoto. • Evitare il consumo di bevande alcoliche durante il trattamento con griseofulvina in quanto gli effetti collaterali dell'alcol possono peggiorare. Ad esempio, insieme possono causare tachicardia e vampate di calore.

<i>Antimicobatterici</i>	<ul style="list-style-type: none"> • A parte l'etambutolo che può essere assunto con o senza cibo, gli altri farmaci dovrebbero essere assunti 1 ora prima o 2 ore dopo i pasti, con un bicchiere pieno d'acqua. • Evitare cibi e bevande contenenti tiramina e alimenti con istamina quando si assume isoniazide da solo o in combinazione con altri antimicobatterici. Alti livelli di tiramina possono causare un improvviso aumento pericoloso della pressione. Gli alimenti con istamina (tonno e altri pesci tropicali) possono causare cefalea, sudorazione, palpitazioni, vampate di calore e ipotensione. • Molti alimenti e bevande a base di caffeina contengono anche tiramina. • Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto possono contenere tiramina. Se si beve alcol ogni giorno durante l'uso di isoniazide può aumentare il rischio di epatite.
<i>Antiprotozoari</i>	Il consumo di bevande alcoliche può provocare nausea, crampi allo stomaco, vomito, vampate di calore e cefalea. Evitare il consumo di bevande alcoliche durante l'assunzione di tinidazolo e per 3 giorni dopo aver terminato la terapia.
Disturbi psichiatrici	
<i>Ansiolitici</i>	Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza.
<i>Antidepressivi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile assumere questi farmaci a stomaco pieno o vuoto. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza.
Inibitori delle monoaminossidasi (IMAO)	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare cibi e bevande contenenti tiramina. Alti livelli di tiramina possono causare un improvviso aumento pericoloso della pressione. • Molti alimenti e bevande a base di caffeina contengono anche tiramina. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali.
<i>Antipsicotici</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere ziprasidone in capsule durante i pasti. • Gli altri antipsicotici possono essere assunti a stomaco pieno o vuoto. • Evitare la caffeina quando si utilizza la clozapina, in quanto la caffeina può aumentare la quantità di farmaco nel sangue e causare effetti collaterali. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza.
<i>Sedativi e ipnotici</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Per consentire un effetto più rapido, non assumere questi farmaci durante o subito dopo i pasti. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali.
<i>Farmaci per i disturbi bipolari</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere divalproex con il cibo. Assumere litio subito dopo il pasto o con cibo o latte. Il litio può causare perdita di sodio. Pertanto, è opportuno mantenere una dieta normale, includendo il sale; bere molti liquidi (8-12 bicchieri al giorno) durante la terapia. • Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza.
Osteoporosi	
<i>Bifosfonati</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Agiscono solo se assunti a stomaco vuoto. • Bisogna assumere la compressa al mattino con un bicchiere pieno di acqua mentre si è seduti o in piedi. Non assumere con acqua minerale. • Non assumere antiacidi o qualsiasi altro farmaco, cibo, bevande, calcio, vitamine o altri integratori alimentari per almeno 30 minuti dopo l'assunzione di alendronato o risedronato e per almeno 60 minuti dopo l'assunzione di ibandronato. • Non distendersi per almeno 30 minuti dopo l'assunzione di alendronato o risedronato e per almeno 60 minuti dopo l'assunzione di ibandronato. • Non distendersi finché che non è stato consumato il primo pasto della giornata.

Bibliografia

1. FDA