

## Le più Comuni Interazioni Farmaco-Cibo e Farmaco-Nutrienti e loro Implicazioni

Componenti Nutrizionali	Farmaci	Effetti Collaterali	Implicazioni
Latte e congeneri	Ciprofloxacina, Levofloxacina, Tetracicline	Il calcio contenuto nel latte e suoi congeneri, riduce l'assorbimento questi di farmaci	La somministrazione di questi farmaci deve avvenire lontano dall'uso di latte e suoi congeneri. Almeno 2 h prima o dopo.
Banane, arance, legumi e carne	Diuretici, in particolare risparmiatori di potassio: Amiloride, Spironolattone, Triamterene	Riducono l'eliminazione di potassio dai reni causando tossicità, battito cardiaco lento, palpitazioni e potenzialmente arresto cardiaco	Limitare gli alimenti ricchi di potassio, come banane, arance e verdure a foglia verde e ridurre sostituti del sale che contengono potassio
Pompelmo e succo di Pompelmo	Gran parte dei Farmaci, tra cui: Carbamazepina, Nifedipina, Propranololo, Metoprololo, Ossicodone, Sertralina,....	Incremento del loro assorbimento dovuto all'inibizione della P-glicoproteina e ridotto metabolismo per azione sul CYP 3A4; Aumento AUC e potenziali reazioni avverse.	Evitare il pompelmo o il succo di pompelmo durante trattamento terapeutico con questi farmaci
Cibi contenenti zuccheri semplici e farina raffinata	Farmaci antidiabetici, quali le Solfoniluree, Clorpropamide, Glipizide	Si può verificare riduzione di vitamina B12, oltre a inficiare il controllo glicemico	Evitare gli alimenti contenenti zuccheri semplici e farina raffinata
Formaggi stagionati, fave e lieviti	Inibitori di Monoamine ossidasi, Isocarbossazide, Fenzina, Tranilcipromina	Incremento potenzialmente fatale della pressione sanguigna	Evitare cibi e bevande contenenti tiramina o triptofano durante l'assunzione di questi farmaci e per 2 settimane dopo l'interruzione del trattamento.
Prodotti ricchi di fibre, come crusca, pectina, lassativi	Glicosidi cardiaci	Riducono l'assorbimento del farmaco	Somministrare almeno entro 1 ora o 4 ore dopo l'ingestione di prodotti alimentari ricchi di fibre
Fibre alimentari e cibi grassi	Alcune Statine: Simvastatina, Lovastatina, Atorvastatina, Ipoglicemizzanti, Anticoagulanti	Riducono l'assorbimento dei farmaci; possono causare mal di testa e mal di stomaco e danno muscolare nel caso delle Statine	Somministrare con cibi a basso contenuto di fibre o almeno 2 ore dopo la loro ingestione.
Cibi contenenti soia	Farmaci Tiroidei	Diminuisce l'assorbimento; aumenta l'eliminazione fecale di alcuni farmaci (Tiroxina).	Evitare soia e limitare gli alimenti ricchi di iodio come le rape.
Pasti ricchi di grassi e carne grigliata	Broncodilatatori come la Teofillina	Riducono l'assorbimento del farmaco; Possono causare nausea, vomito, mal di testa e irritabilità	Evitare i pasti o supplementi della dieta ad alto contenuto di grassi

Componenti Nutrizionali	Farmaci	Effetti Collaterali	Implicazioni
Succo d'arancia, caffè, acqua minerale	Bisfosfonati (Alendronato)	Riduzione dell'assorbimento e dell'efficacia dei farmaci	La somministrazione di questi farmaci deve avvenire a stomaco vuoto e con acqua naturale
Fiocchi d'Avena	Digitalici	Riduzione dell'assorbimento dei farmaci. Rischio di compromissione della riuscita terapeutica.	Limitare o eliminare l'uso di avena durante il periodo di trattamento.
The Verde e Nero	Tiroxina, Anticoagulanti, Benzodiazepine, Chemioterapici, Litio, e Acido Acetilsalicilico	I componenti del The verde e nero possono contrastare l'azione terapeutica di molti farmaci. Incrementano la dose di molti farmaci	Da limitare il loro uso abituale. Da eliminare in caso di regime con farmaci antitumorali.
Melagrana	Simvastatina, Lovastatina, Atorvastatina, Antiretrovirali, Amiodarone, Tacrolimus	Incremento della loro concentrazione plasmatica con rischi elevati di reazioni avverse con serie conseguenze.	Evitare l'uso di melagrana e succo di melagrana
Liquirizia	Digossina, Diuretici	Provoca riduzione di potassio con rischio di tossicità acuta dei digitalici. Provoca ritenzione idrica.	Limitare l'uso di liquirizia durante il periodo di trattamento.
Lamponi	Salicilati, Acido Acetilsalicilico	Aumento rischi di reazioni allergiche	Limitare l'uso di Lamponi in terapia con Salicilati
Aglio	FANS, Anticoagulanti,	Aumentano rischi di gastrolesività e di fenomeni di sanguinamento. Rischio di emorragie.	Limitare l'uso in terapia con questi farmaci
Ginseng	Anticoagulanti, FAS e Antidepressivi	Warfarin (causa sanguinamento); Antidepressivi (provoca episodi maniacali); Corticosteroidi (potenziamento)	Evitare soia e limitare gli alimenti ricchi di iodio come le rape.
Peperoncino	ACE inibitori, Teofillina	Incremento assorbimento di Teofillina e ACE inibitori. La capsaicina inibisce la P-glicoproteina.	Evitare pasti o supplementi della dieta ad alto contenuto di grassi
Iperico (Erba di San Giovanni)	Anticoagulanti, Antidepressivi, Antitumorali, Anticoncezionali	Riduce l'efficacia di molti farmaci con notevoli effetti avversi.	Sospendere l'uso dell'Iperico (Erba di San Giovanni).
Vitamina K	Farmaci Anticoagulanti	Prolungamento tempo di coagulazione e aumenta il rischio di sanguinamento	Evitare cibi ricchi di Vitamina K come verdure a foglia verde; proteine di soia; alte dosi di vitamina E (400 UI)

Componenti Nutrizionali	Farmaci	Effetti Collaterali	Implicazioni
Vitamina D e suoi supplementi	Farmaci gastrointestinali	Tossicità per incremento di calcio e insufficienza renale	Evitare il latte; prodotti lattiero-caseari e integratori di calcio
Alluminio, Magnesio, Ferro e Zinco	Chinoloni: Levofloxacina, Norfloxacina, Ofloxacina	Questi elementi possono ridurre l'assorbimento di questi farmaci.	Evitare i pasti che contengono elevate quantità di questi elementi e integratori alimentari
Vitamina K	Farmaci Anticoagulanti	Prolungamento tempo di coagulazione e aumenta il rischio di sanguinamento	Evitare cibi ricchi di Vitamina K come verdure a foglia verde; proteine di soia; alte dosi di vitamina E (400 UI)
Iodio	Metformina	Diminuisce l'assorbimento; aumenta l'eliminazione fecale	Limitare gli alimenti ricchi di iodio, come cavoletti di Bruxelles, cavoli e soia.

#### Disclaimer

Le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere diretto di un medico. Non usare le informazioni qui contenute in modalità *"do it yourself"* ma è sempre bene affidarsi ai consigli del proprio medico curante o di un esperto in materia.