

Il Farmacista risponde

Farmaci ed alimenti

di GIANCARLO TRAVAGLIATI

Le interazioni fra farmaci ed alimenti rappresentano per tutti una preoccupazione sempre maggiore. A volte queste interazioni possono essere complesse ma, nella maggior parte dei casi, non sono tali da compromettere l'efficacia della terapia o da rappresentare un pericolo per la salute. Il farmaco assunto per



bocca deve tenere conto ad esempio dell'assorbimento del principio attivo che avviene nel tratto gastroenterico; questo meccanismo può essere influenzato dalla presenza o meno di alimenti. Infatti la dissoluzione del farmaco si verifica per di più nello stomaco, grazie al pH presente, e il cibo può favorire questa reazione.

Nei casi in cui ci sono delle interferenze con il cibo, vale la regola generale di assumere i farmaci lontano dai pasti e cioè un'ora prima o due ore dopo. Il cibo rallenta la velocità di transito attraverso lo stomaco: aumenta quindi il tempo di contatto con l'ambiente acido con una conseguente riduzione dell'efficacia. Rientrano in questo caso, per esempio, alcuni antibiotici. Esistono anche casi in cui è meglio assumere i farmaci a stomaco pieno, cioè quando l'assorbimento viene favorito dalla presenza di cibo nello stomaco o quando si desidera attenuare l'effetto irritante del medicinale sulla mucosa gastrica (per esempio gli antinfiammatori o il ferro).

L'accoppiata alcool-farmaci è imprevedibile e pericolosa. Andrebbe perciò sempre evitata. L'alcool etilico può ridurre l'assorbimento di alcuni farmaci e potenziare, ad esempio, l'azione sedativa di quelli che agiscono sul sistema nervoso centrale (tranquillanti, antidepressivi, antistaminici), con conseguente riduzione della vigilanza e dell'attenzione. Anche le fibre ostacolano l'assorbimento dei medicinali, infatti nelle indicazioni di questi alimenti è sempre presente l'indicazione: assumere lontano dai farmaci.

Le informazioni per una corretta assunzione dei farmaci in relazione ai pasti sono di norma riportate nel foglietto illustrativo presente all'interno delle confezioni. In caso di dubbio ci si può rivolgere al medico o al farmacista che sapranno indicare in quali casi sia importante prestare attenzione a questo aspetto, in quali altri lo sia meno o non lo sia affatto.

Per maggiori informazioni sul tema

**FARMACIA TRAVAGLIATI - LATINA VIALE DELLO STATUTO 3/9
(AL TRIBUNALE) TELEFONO 0773.696565 - FAX 0773.696161 E-
MAIL: TITOLARE@FARMACIATRAVAGLIATI.IT**