



# INTERAZIONI TRA FARMACI, FITOTERAPICI E ALIMENTI



Al giorno d'oggi capita spesso di ricorrere a rimedi naturali per prevenire, o far fronte ad alcuni problemi di salute. I benefici che possono offrire sono numerosi, ma possono anche determinare effetti indesiderati se associati a farmaci o ad alimenti.

È importante consultare sempre il proprio medico curante quando si sceglie di utilizzare qualsiasi sostanza, chimica (come i farmaci) o naturale che sia.

Le interazioni tra erbe, alimenti e farmaci possono essere di positive o negative, e tra le interazioni negative ce ne sono di più pericolose e di meno pericolose.

Qui di seguito è possibile consultare alcuni tra gli elementi più comunemente utilizzati e le rispettive interazioni. Saranno divisi in:

- **Elementi con rischio nullo di interazione o benefici**
- **Elementi con un rischio moderato di interazione**
- **Elementi con un alto rischio di interazione**
- **Elementi dannosi o tossici**

## RISCHIO NULLO e BENEFICI:



**TARASSACO:** pianta comune nelle campagne detto anche “dente di leone” o “soffione”. Utilizzato anche in cucina, viene utilizzato frequentemente per i noti effetti digestivi e diuretici.



**ORTICA:** pianta erbacea perenne. Utilizzato in cucina o per tisane a causa degli effetti naturali diuretici e antinfiammatori. Indicata nel trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna. Attenzione se si assumono diuretici o ipoglicemizzanti perché l'aumento dell'effetto potrebbe essere dannoso.



**MALVA:** attenua i disturbi gastrici provocati dai Fans (anti-infiammatori non steroidei), aiuta a mantenere i fisiologici movimenti intestinali. Priva di rischi anche in gravidanza.



**LAVANDA:** grazie ai naturali effetti ansiolitici e antidepressivi, possono aumentare gli effetti sedativi delle benzodiazepine, inoltre aiuta nel controllo del dolore cronico



**ANANAS:** frutto ricco di vitamina C con noti effetti digestivi. Se assunto insieme a farmaci antinfiammatori ne aumenta l'effetto e aumenta l'efficacia se in contemporanea ad alcuni antibiotici (amoxicillina) e chemioterapici



**CUMINO:** pianta erbacea i cui semi vengono utilizzati come spezia. Aumenta l'efficacia dei farmaci diabetici aiutando a ridurre i livelli glicemici e lipidici



**FAGIOLO:** legume con alto contenuto di fibre, nei regimi dietetici controllati può aiutare a ridurre l'assorbimento di zuccheri e lipidi

## RISCHIO MODERATO:



**FINOCCHIO:** nonostante gli effetti benefici nella digestione, è controindicato in gravidanza, allattamento e pediatria a causa della presenza di estragolo che potrebbe risultare tossico per il bambino



**LIQUIRIZIA:** nonostante sia un ottimo protettore per la gastrite e le ulcere gastriche o duodenali, nelle persone che assumono cortisonici, lassativi o diuretici aumentano gli effetti tossici dei farmaci provocando gravi carenze di potassio.



**ORIGANO:** l'olio essenziale di origano è sconsigliato in gravidanza e in pediatria, ed essendo irritante per cute e mucose non utilizzare se si soffre di patologie a carico del tubo digerente. Le sommità della pianta essiccate e usate come tisana invece hanno effetti digestivi benefici.



**SALVIA:** evitare in gravidanza e allattamento, estratti di salvia possono contenere fitoestrogeni, questo indica essere un'erba utile nei disturbi della menopausa. Possibili interazioni con sedativi e antidepressivi (non evidenze troppo note)



**AGLIO:** i preparati di aglio sono pressoché sicuri, ma chi assume farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici dovrebbero assumerlo con cautela a causa del maggior rischio emorragico. Può ridurre l'efficacia dei contraccettivi orali. La dose di insulina nei diabetici che la necessitano potrebbe essere aggiustata se si assume aglio a causa degli effetti ipoglicemizzanti dell'alimento.



**ALOE:** pianta erbacea perenne che può raggiungere il metro di altezza. Ne esistono due tipologie. Il succo ricavato dalla pianta ha proprietà lassative, di conseguenza bisogna evitare l'interazione con cortisonici, farmaci lassativi o diuretici perché potrebbe portare gravi carenze di potassio (condizione chiamata ipokaliemia). L'altra tipologia è il gel di aloe con effettivi benefici antinfiammatori e di protezione gastrica.



**ZENZERO:** numerosi effetti benefici come antistaminico e antinausea. Possono aiutare a combattere la causa in gravidanza ma con cautela non essendoci un'assoluta sicurezza. Dimostrazioni cliniche affermano l'alto rischio di interazione con farmaci anticoagulanti, antiaggreganti piastrinici e chemioterapici aumentando il rischio di emorragia. È sconsigliato l'utilizzo in fase peri-operatoria a causa dell'aumentato rischio emorragico.



**VALERIANA:** la pianta è sicura e aiuta a conciliare il sonno e ad attenuare gli stati ansiosi. È proprio l'effetto ansiolitico che potrebbe generare un'interazione pericolosa con i farmaci della stessa categoria, inducendo una sommazione di effetti. È quindi sconsigliato l'utilizzo di valeriana con psicofarmaci. Evitare in gravidanza e allattamento. Cautela nel periodo peri-operatorio.



**MENTA:** noti effetti antispastici utili in caso di color irritabile, ed effetti decongestionanti che fluidificano le secrezioni. Controindicata con i farmaci anticoagulanti perché abbasserebbero l'INR e negli affetti da esofagite.



**CAMOMILLA:** effetti rilassanti se utilizzata nella tisana, indicata anche nei casi di gastriti o esofagiti. Evitarne l'uso in contrapposizione a ciclosporine in seguito a trapianti dal momento in cui è provato che ne aumenti gli effetti del farmaco.



**CAFFÈ:** sostanza con numerose proprietà benefiche, a patto che non ne si abusi. In tal caso, essendo questa una sostanza dopante, ad alte dosi può essere letale e comportare disturbi del sonno e iperattività. Da evitare in gravidanza e allattamento perché rallenta la crescita fetale. Riducono l'assorbimento di numerosi farmaci come litio, anticoagulanti, farmaci per la tiroide e ferro. Aumentano d'altro canto gli effetti di analgesici e antinfiammatori.



**GINKO:** è noto per gli effetti antiossidanti, prevenzione dell'aterosclerosi, e nella prevenzione del decadimento cognitivo (Alzheimer ad esempio) nelle prime fasi della malattia. Il rischio di interazioni è realmente basso, ci sono alcuni case report a riguardo ma sono casi singoli. L'indicazione che possiamo dare è quella di utilizzarlo con cautela se si stanno assumendo farmaci anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici. Evitare durante gravidanza e allattamento.



**CURCUMA:** gli estratti della curcuma hanno attività antinfiammatoria, antiossidante, anticancro e metabolica. In trattamento con chemioterapici hanno un effetto sinergico alla radioterapia nei tumori della testa e del collo. Ad alte dosi la curcuma interferisce però con numerosi farmaci. Attenzione se si fa uso di anticoagulanti orale, se ne sconsiglia la combinazione. Il ministero si raccomanda inoltre di non assumere integratori a base di curcuma se si hanno alterazioni della funzione epatica, biliare o calcoli delle vie biliari.



**GINSENG:** ha molti effetti positivi come il miglioramento delle performance fisiche, aumento dell'attenzione, stato di benessere, alleviando la sensazione di stanchezza. Se si supera la dose consigliata si potrebbe andare incontro a tachicardia, ipertensione, cefalea e disturbi digestivi, fino a manifestazioni psicotiche in pazienti bipolari. Aumenta l'efficacia del farmaco se assunto in contemporanea a antidiabetici orali, chemioterapici e il vaccino dell'influenza. Avendo una certa attività antiaggregante potrebbe aumentare l'efficacia dei farmaci antiaggreganti piastrinici. Attenzione però se si assumono anticoagulanti perché il ginseng potrebbe ridurre gli effetti. Evitare durante la gravidanza e l'allattamento. Non assumere se affetti da bipolarismo o note psicosi perché quest'erba potrebbe scatenare reazioni pericolose.

## RISCHIO ALTO:



**CANNABIS:** la cannabis in Italia può essere prescritta a scopo medico secondo il regolamento delle Autorità sanitarie (DM 9/11/2015). Ha conclamati effetti terapeutici in persone affette da sclerosi

multipla, dolore cronico, dolore associato a SM o lesioni del midollo spinale, nausea e vomito in pazienti oncologici, non tralasciando gli effetti ansiolitici. Ad alte dosi o ad uso ricreativo si possono presentare effetti avversi come tachicardia, alterazione dell'equilibrio, vertigini, lipotimia, nausea vomito. Per quanto riguarda le interazioni, sono numerosi i farmaci con cui bisogna evitare l'assunzione di cannabis: con oppioidi e sedativi ne aumenta drasticamente l'effetto sedativo, con gli antidepressivi può scatenare cardiotoxicità e quadri deliranti, con gli anticoagulanti aumenta i livelli di INR aumentando il rischio emorragico. Evitare l'utilizzo in gravidanza e nel periodo in cui si pianifica una gravidanza, senza dimenticare l'astensione in età pediatrica e adolescenziale.



**IPERICO:** l'erba di San Giovanni è stata studiata per molto tempo dalle comunità scientifiche, da cui emergono i veritieri effetti antidepressivi della pianta. Tuttavia è sempre consigliato il parere del medico se si assumono farmaci a causa delle numerose interazioni. L'iperico interagisce

con i farmaci cardiovascolari riducendone l'attività (antiaggreganti, anticoagulanti e statine), con i chemioterapici diminuendone l'efficacia, così come con i contraccettivi orali. Altrettanto pericolose sono le interazioni con i farmaci del SNC in alcuni casi diminuendone l'effetto (come gli ansiolitici o gli oppioidi) e in altri casi aumentandone l'effetto (antidepressivi triciclici e litio) provocando degli effetti serotinerfici. Evitare in gravidanza e in età pediatrica.



**POMPELMO:** il frutto e il succo che ne deriva hanno noti effetti diuretici, depurativi ed estremamente dissetanti. Bastano però 150-200 ml di succo di pompelmo per interagire con numerosi farmaci dagli antidepressivi, agli antibiotici, ai Fans, analgesici e dagli antistaminici. Il meccanismo di interazione consiste nel diminuirne l'efficacia e aumentandone gli effetti avversi.



**TE':** la bevanda più antica della storia è nota per gli effetti antitumorali e di riduzione delle patologie cardiovascolari. Sebbene è un elemento abbastanza sicuro, può interagire con numerosi farmaci. Non necessario astenersi completamente (se non nel caso si assuma BORTEZOMIB o NADOLOLO), basta moderarne l'uso. Le interazioni clinicamente riconosciute sono con i farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici per la potenziale sommazione di effetti, con i farmaci antipertensivi e riducendo l'assorbimento di ferro, che potrebbe portare ad anemia.

## RISCHIO ALTISSIMO/TOSSICO:



**FITOLACCA:** La fitolacca è una pianta tossica; ogni parte della pianta lo è dalle bacche (il frutto), alle foglie e le radici. La loro ingestione provoca gravi segni di intossicazione da saponine: nausea, vomito, diarrea, midriasi e scompenso cardiocircolatorio. In omeopatia si trovano estratti di questa pianta ma non esistono ancora prove di efficacia terapeutica statisticamente significativi. Non confondere con il sambuco se si sta passeggiando in un campo.



**PAPAVERO:** antica pianta medicinale dalla quale si estrae l'oppio, alla base dei più utilizzati oppioidi naturali, semi-sintetici e sintetici. A causa dei potenti effetti sedativi viene utilizzato in medicina durante l'anestesia o per il dolore acuto. Non è sprovvisto di effetti collaterali tra i più letali come depressione respiratoria, fino all'arresto. La pianta di per sé non può essere utilizzata al naturale, neanche in preparati vegetali.



**RICINO:** Della pianta si utilizza l'olio estratto dai semi, poiché nella loro interezza i semi sono tossici e mortali. L'olio estratto a freddo dai semi può avere potenti proprietà lassative, seppur ugualmente tossico se assunto ad alte dosi.