# 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**

| | |
|---|---|
| **Allergie** | |
| *Antistaminici* | Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare la sonnolenza causata da questi farmaci |
| **Analgesici/antinfiammatori** | |
| *Paracetamolo* | Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare la possibilità di causare danni al fegato |
| *FANS* | • Assumere questi farmaci con cibo o latte.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto aumenta il rischio di sanguinamento gastrico |
| *Analgesici narcotici* | Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare il rischio di pericolosi effetti collaterali, coma e morte. |
| **Asma** | |
| *Broncodilatatori* | • Evitare il consumo di cibi e bevande che contengono caffeina in quanto può aumentare il rischio di effetti collaterali, quali eccitabilità, nervosismo e tachicardia.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto può aumentare il rischio di effetti collaterali, come nausea, vomito, cefalea e irritabilità. |
| **Patologie cardiovascolari** | |
| *ACE-inibitori* | • Assumere il farmaco 1 ora prima dei pasti.<br>• 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).<br>• 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. |
| *Beta-bloccanti* | Assumere durante i pasti, per diminuire la possibilità che si abbassi troppo la pressione. |
| *Diuretici* | • 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).<br>• 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. |
| *Glicosidi* | • 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.<br>• Evitare l'assunzione di digossina con senna ed iperico, in quanto possono ridurre le concentrazioni e l'azione di digossina nell'organismo.<br>• Evitare l'assunzione di digossina con liquirizia nera (che contiene la glicirrizina utilizzata in alcune caramelle, torte e altri dolci). L'assunzione concomitante può causare aritmia cardiaca e infarto. |

| | |
|---|---|
| *Statine* | • È possibile assumere le statine a stomaco pieno o vuoto. Alcune statine agiscono meglio se assunte al pasto serale.<br>• 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.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono aumentare il rischio di danni al fegato. |
| *Nitrati* | • È possibile assumere nitrati a stomaco pieno o vuoto.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono aumentare il rischio di ipotensione. |
| *Agonisti vitamina K/anticoagulanti* | • 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.<br>• 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.<br>• 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.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono alterare la dose di warfarin. |
| **Malattia da reflusso gastroesofageo (GERD) e ulcere** | |
| *Inibitori della pompa protonica* | 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** | |
| *Ormoni tiroidei* | 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** | |
| *Chinoloni* | • È possibile assumere ciprofloxacina e moxifloxacina a stomaco pieno o vuoto.<br>• 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.<br>• 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.<br>• Evitare cibi o bevande a base di caffeina, in quanto la caffeina si può accumulare nell'organismo. |
| *Tetracicline* | • Assumere 1 ora prima o 2 ore dopo i pasti, con un bicchiere pieno d'acqua.<br>• Evitare i latticini (latte, formaggio, yogurt, gelati) 1 ora prima e 2 ore dopo. |
| *Oxazolidinoni* | • 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.<br>• È consigliabile evitare o limitare i prodotti a base di caffeina.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche durante l'utilizzo di linezolid. Molte bevande sia alcoliche che analcoliche contengono tiramina. |
| *Metronidazolo* | 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. |
| *Antifungini* | • 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.<br>• Gli altri antimicotici possono essere assunti a stomaco pieno o vuoto.<br>• 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. |

| | |
|---|---|
| *Antimicobatterici* | • 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.<br>• 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.<br>• Molti alimenti e bevande a base di caffeina contengono anche tiramina.<br>• 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. |
| *Antiprotozoari* | 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** | |
| *Ansiolitici* | Evitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza. |
| *Antidepressivi* | • È possibile assumere questi farmaci a stomaco pieno o vuoto.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza. |
| Inibitori delle monoaminossidasi (IMAO) | • Evitare cibi e bevande contenenti tiramina. Alti livelli di tiramina possono causare un improvviso aumento pericoloso della pressione.<br>• Molti alimenti e bevande a base di caffeina contengono anche tiramina.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali. |
| *Antipsicotici* | • Assumere ziprasidone in capsule durante i pasti.<br>• Gli altri antipsicotici possono essere assunti a stomaco pieno o vuoto.<br>• Evitare la caffeina quando si utilizza la clozapina, in quanto la caffeina può aumentare la quantità di farmaco nel sangue e causare effetti collaterali.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza. |
| *Sedativi e ipnotici* | • Per consentire un effetto più rapido, non assumere questi farmaci durante o subito dopo i pasti.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali. |
| *Farmaci per i disturbi bipolari* | • 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.<br>• Evitare il consumo di bevande alcoliche in quanto possono avere un effetto additivo sugli effetti collaterali, come la sonnolenza. |
| **Osteoporosi** | |
| *Bifosfonati* | • Agiscono solo se assunti a stomaco vuoto.<br>• Bisogna assumere la compressa al mattino con un bicchiere pieno di acqua mentre si è seduti o in piedi. Non assumere con acqua minerale.<br>• 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.<br>• Non distendersi per almeno 30 minuti dopo l'assunzione di alendronato o risedronato e per almeno 60 minuti dopo l'assunzione di ibandronato.<br>• Non distendersi finché che non è stato consumato il primo pasto della giornata. |
| | |

**Bibliografia**


1. FDA