

IFN: Interazioni Farmaco - Nutrienti

Carmen Madio¹



Nel 1862 Feuerbach scriveva: *“L'uomo è ciò che mangia”*. Le abitudini alimentari, con la scelta degli alimenti e i nutrienti in essi contenuti sono responsabili dello stato di salute umana. È vero anche che lo stato di salute è garantito dai farmaci usati per trattare e curare le malattie, acute o croniche. Ne esistono centinaia e una percentuale elevata di popolazione ne assume almeno uno.

Se l'uomo è ciò che mangia, ma assume anche farmaci, esiste la possibilità che cibo e farmaci, all'interno dello stesso organismo, possano lavorare insieme, sinergicamente o in opposizione.

Si parla in questo caso di Interazioni tra farmaci e cibo, sono meno note di quelle che avvengono tra farmaco e farmaco, ma sono egualmente e forse più importanti. Basti considerare che si mangia più volte al giorno, che il corpo umano è fatto dei nutrienti contenuti negli alimenti e che si vive a lungo grazie ad essi.

L'argomento è stato trattato a (Torino, 10-12 luglio) nel Congresso Internazionale “Il cibo: un farmaco tra i farmaci”, promosso dalla Fondazione Internazionale Menarini (www.fondazione-menarini.it).

narini.it).

Le Interazioni Farmaco-Nutrienti (IFN) dipendono dallo stato nutrizionale, dalle abitudini alimentari, dalla composizione degli alimenti e per definizione sono l'interazione fisica, chimica, fisiologica e fisiopatologica di cibo e farmaci.

Agendo su tutte le tappe del metabolismo dei farmaci, dall'assunzione, al trasporto, all'assorbimento, al meccanismo d'azione fino all'eliminazione, le IFN possono modificare la risposta alla terapia farmacologica in due modi: annullando l'effetto del farmaco, perché ne riducono la biodisponibilità; amplificando l'effetto del farmaco, fino alla tossicità, perché aumentano la biodisponibilità del farmaco stesso.

La Dieta Mediterranea patrimonio UNESCO dal 2010 e la dieta vegetariana, ampiamente promosse dagli specialisti per prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, di diabete e tumori, hanno come elemento caratterizzante l'elevata assunzione di frutta e verdura: almeno 400g al giorno come indicato dalla World Health Organization. La loro funzione protettiva è dovuta alla presenza di particolari composti, alcuni noti con il nome di flavonoidi. Questi composti

sono responsabili delle suddette interazioni, e possono addirittura risultare dannosi se assunti in quantità eccessive.

I flavonoidi appartengono a una classe più ampia di composti presenti nei vegetali, i Fitochimici, sostanze bioattive con effetti benefici sulla salute, il cui ruolo nelle Interazioni Farmaco - Nutrienti è ancora poco diffuso.

Il succo di pompelmo, con la sua bergamottina, fa eccezione. È studiato da più di vent'anni. È noto interferire con circa il 50% dei farmaci, ha un'azione che dura per circa dodici ore, può annullare completamente l'azione di un farmaco o aumentarne fino a cinque volte le concentrazioni circolanti rendendolo tossico. Questo è solo un esempio della rilevanza clinica di queste interazioni.

E nonostante la ricerca scientifica al riguardo sia ancora troppo limitata resta importante Informarsi, sia come professionisti sia come pazienti.

Entrambi e in egual misura hanno il dovere e il diritto di conoscere le possibili implicazioni che l'alimentazione ha sulla sicurezza e l'efficacia di un farmaco. ■

carmen.madio@gmail.com

¹ Biologa, specialista in Scienza dell'Alimentazione, Cernusco sul Naviglio (MI)