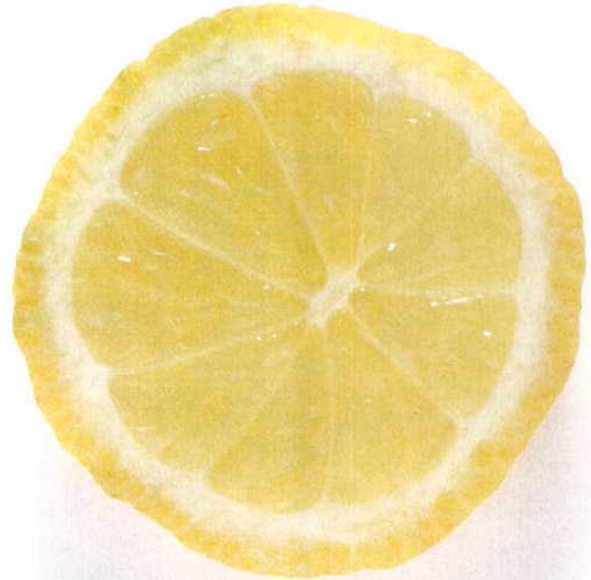




saúde

MEDICAÇÃO



# ligações perigosas

*Da próxima vez que tomar um analgésico preste bem atenção ao que ingere a seguir. A combinação do comprimido com certos alimentos pode ser fatal*

**UMA MULHER DE 70 ANOS** deu entrada no hospital com múltiplas hemorragias internas. Um chá de camomila e uma loção de corpo à base da mesma planta que a senhora usou enquanto fazia um tratamento com varfarina foi o suficiente para aumentar o efeito anticoagulante do fármaco e levá-la às urgências.

Este é apenas um dos muitos casos que ocorrem quando as pessoas combinam a toma de certos medicamentos com produtos aparentemente inofensivos, como alimentos e plantas medicinais, sob a forma de chás, cosméticos ou suplementos vitamínicos. Para evitar que situações destas continuem a acontecer, a Universidade de Coimbra acaba de criar o primeiro Observatório de Interações Planta-Medicamento. Para o conhecer, fomos falar com Maria Graça Campos, a investigadora que lidera este projecto único no mundo.

## Qual o objectivo do Observatório de Interações Planta-Medicamento?

Uma das principais funções do Observatório é criar uma base de dados de interações entre plantas e medicamentos, centrada na realidade portuguesa. Estamos a fazer um levantamento das plantas mais utilizadas pela nossa população para encontrar as interações que mais podem ocorrer e/ou ocorrem

## Vai ser possível consultar essa base de dados?

Está em permanente actualização mas os primeiros resultados já estão disponíveis em [www.uc.pt/ffuc/oipm](http://www.uc.pt/ffuc/oipm). Assim, tanto os profissionais de saúde como os cidadãos podem estar informados.

## Os cidadãos podem esclarecer dúvidas?

No site existe um contacto através do qual as pessoas podem pedir mais

informações. Estamos também a criar uma linha verde para que qualquer pessoa possa reportar eventuais efeitos de interações. Desta forma, além de produzirmos novo conhecimento poderemos dirigir a investigação através destes testemunhos.

## Porque ocorrem as interações entre alimentos e medicamentos?

Não existe um «porque» mas um «como». Depende do alimento e/ou das plantas medicinais e do medicamento. Por exemplo, alimentos ricos em fibras podem absorver medicamentos que serão eliminados com eles, diminuindo a sua absorção. Assim sendo, a dose terapêutica pode não ser atingida. Outro exemplo: os sumos de fruta, como é o caso do de toranja, podem inibir determinadas enzimas de metabolização dos fármacos aumentando a sua concentração no organismo.

### Quais os principais efeitos da interacção entre alimentos ou plantas e medicamentos?

São três: redução da dose terapêutica, o que no caso de certos medicamentos como antibióticos ou antineoplásicos (para o tratamento de tumores) pode ser muito grave; aumento da dose absorvida e disponível o que pode causar intoxicação e agravamento dos efeitos secundários, além de poder haver um efeito aditivo; e por último, um efeito imprevisível resultante de uma interacção que ainda não foi estudada.

### Que tipo de sintomas podem indicar uma possível interacção?

Todos os que sejam diferentes do que habitualmente se sente quando se tomam os medicamentos em condições normais.

### A interacção entre suplementos alimentares e medicamentos é testada?

Normalmente não, apesar de muitos produtos dietéticos conterem plantas medicinais «camufladas» com uma forte actividade no organismo e que entram em conflito com os medicamentos comprometendo a sua eficácia.

### Quais as consequências deste conflito?

Esta interacção pode causar danos na saúde, muitas vezes de difícil resolução, uma vez que as pessoas não atribuem esses efeitos nefastos aos produtos de origem natural que consumiram, iludidos de que estes não lhes poderiam fazer mal.

### Temos a ideia de que o que é natural não faz mal...

É preciso ter a noção de que todas as substâncias que têm efeito terapêutico no nosso organismo têm também toxicidade e quanto mais activos mais tóxicos são. Os maiores venenos estão em produtos naturais.

### O que poderá mudar a partir das conclusões do Observatório?

Esperamos que em breve os medicamentos possam incluir referências do tipo «enquanto estiver a tomar ibuprofeno não deve consumir chá verde, nem...», ou

num medicamento à base de ginkgo referir «não deve ser administrado conjuntamente com varfarina, camomila, ácido acetilsalicílico...».

O mesmo deve vir referenciado em produtos dietéticos e em alimentos muito ricos em determinadas substâncias, por exemplo, fibras e/ou mucilagens, como é o caso das algas.

### Que cuidados podemos ter para reduzir o risco de interacções entre plantas e medicamentos?

Devemos sempre ponderar e não usar medicação conjunta. Se estamos a tratar uma determinada doença, todos os medicamentos que tomamos devem ser do conhecimento do médico e do farmacêutico. A adição de chás ou de outro tipo de preparados à base de plantas, que não esteja no plano de tratamento pode em algumas situações ser fatal. Se for preciso alterar a dieta também pode colher informações com o seu nutricionista. A adição, por exemplo, de soja para um não consumidor usual deste alimento nem sempre será benéfica e pode mesmo ser desaconselhada.

### Respeitar as indicações inscritas na bula pode evitar interacções?

Este cuidado é importante mas não basta. A adição de determinados alimentos em doses que, por vezes, nem precisam ser muito elevadas pode alterar a biodisponibilidade dos medicamentos. Para além disso, as pessoas juntam ainda chás e o consumo de outras plantas medicinais, em várias formas, o que complica bastante a gestão de todos estes constituintes químicos no organismo \*



## QUAIS AS PRINCIPAIS INTERACÇÕES JÁ CONHECIDAS?

A INVESTIGADORA MARIA DE GRAÇA CAMPOS DÁ-LHE ALGUNS EXEMPLOS

- ♦ O sumo de toranja interfere com vários medicamentos utilizados no tratamento do cancro.
- ♦ O chá de hipericão interage com a pílula anticonceptiva, podendo anular o seu efeito.
- ♦ A camomila, a soja, o ginkgo, entre outros interagem com a varfarina (anticoagulante).
- ♦ O chocolate interage com os inibidores da monoamina oxidase presentes em medicamentos antidepressivos.
- ♦ O ginseng interage, entre outros, com o ibuprofeno.
- ♦ Os alimentos ricos em vitamina K (brócolos, espinafres) contrariam o efeito dos medicamentos anticoagulantes.

**«O MECANISMO DE INTERACÇÃO ENZIMÁTICA QUE OCORRE ENTRE OS MEDICAMENTOS E AS BEBIDAS ALCOÓLICAS É SIMILAR AO QUE ACONTECE COM MUITOS OUTROS EXTRACTOS NATURAIS»**



74

**ligações  
perigosas**

O que pode  
acontecer quando  
se mistura  
alimentos com  
medicamentos



**Alimentos +  
medicamentos**  
Uma mistura  
perigosa?