

Campanha de alerta a doentes polimedicados

# Produtos naturais que não deve tomar com medicamentos

Alguns produtos naturais podem interagir com os medicamentos de forma grave. Os doentes que tomam vários medicamentos, já de si um factor de risco, são especialmente afectados pelas muitas interacções negativas possíveis com uma grande variedade de produtos de origem natural. Aloe, ginkgo biloba, alcaçuz, mirtilos, sumo de laranja e até o inocente chá de camomila estão na lista, entre muitos outros. Afinal, o que é natural, nem sempre faz bem.



Texto: Filipa Faustino Arenga\*

"Se não fizer bem, mal também não há-de fazer", ouve-se muitas vezes a propósito dos produtos naturais. Mas isto está longe de ser verdade e pode até induzir em erros que se traduzem num impacto negativo directo na saúde. No caso dos doentes polimedicados, na sua maioria idosos, este risco é ainda maior, uma vez que ao perigo da interacção entre os medicamentos se alia uma maior probabilidade de se ingerir produtos naturais que com aqueles interajam.

O Observatório de Interação Planta-Medicamento (OIPM/FFUC), da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, estuda há já vários anos a forma como alguns medicamentos são afectados pela toma simultânea de produtos naturais, tais como suplementos com os mais di-

ferentes objectivos, chás, comprimidos com produtos naturais, entre outros. Segundo Maria da Graça Campos, coordenadora do OIPM, "um factor de grande preocupação na auto-medicação é o facto de, em média, 70 % das pessoas que tomam medicamentos ditos naturais não dizerem ao médico que os estão a tomar. É de entendimento comum que o que é natural não faz mal e, não só não dizem ao médico, como ignoram que o 'chá' que tomam, diariamente, pode ter interferências directas com o medicamento prescrito pelo seu médico."

## INFORMAÇÃO NÃO É OBRIGATÓRIA

Algumas das plantas são de uso muito comum em Portugal, como a camomila e outras surgem em soluções oferecidas pelas empresas de produtos naturais que posicionam estes produtos, sob for-

ma de cremes, suplementos, cápsulas e chás, para o tratamento das mais diversas maleitas e preocupações, da falta de memória ao emagrecimento, passando por tudo o resto. Parte do sucesso de mercado destes produtos, de venda livre, assenta na premissa de não haver quaisquer efeitos colaterais. Lendo bulas, caixas e sites de várias marcas e empresas (entre as quais, as que se assumem como líderes de mercado), não se encontra quaisquer referências a possíveis interacções, sobredosagens ou toxicidade. E, na verdade, as marcas de cápsulas, infusões, chás, xaropes e outros não são obrigadas, por lei, a fornecer esta informação, o que deixa o consumidor sem informação essencial. Maria da Graça Campos diz a este propósito que as empresas "não são obrigadas mas deveriam colocar. Se sabem que podem interagir com um ou outro medicamento, isso seria uma mais-valia para

todos". Um bom exemplo desta falta de informação pode ser a erva de São João, também conhecida por hipericão, que é comercializada livremente e aconselhada no tratamento de estados depressivos leves e ansiedade. Ora, esta planta corta o efeito da pílula anti-concepcional, diminui o efeito dos medicamentos para controlar o colesterol elevado, pode diminuir a dose de medicamentos para o cancro e pode até, se tomada em excesso, ter efeitos negativos e duradouros na saúde mental. Num site de uma popular marca de cápsulas naturais vendidas em farmácias, são descritas as vantagens da erva e no fim do texto pode ler-se que não apresenta quaisquer efeitos secundários. Mais nada. Como este, há muitos exemplos. Depende do consumidor estar informado e, antes de adquirir um destes produtos, consultar o médico ou o farmacêutico. Graça Campos diz que, "em



princípio, os farmacêuticos têm obrigação de saber tudo isto" e que as pessoas "podem e devem perguntar por possíveis interações". As farmácias da Associação Nacional de Farmácias dispõem de um programa informático que ajuda os técnicos a fornecerem essas informações detalhadas aos consumidores. Na consulta com o médico, "cada vez mais sensibilizados para as interações", deve sempre ser mencionada a toma de produtos naturais, incluindo cremes, chás, infusões e até alguns alimentos, se tomados regularmente ou em grande quantidade. "Em muitos dos casos, são os médicos que solicitam a

nossa ajuda, mais especificamente quando são urgências hospitalares."

**POLIMEDICADOS EM RISCO**

O OIPM lançou, esta semana, uma campanha de alerta à população polimedcada com o nome "Aprender Saúde entre as Plantas e os Medicamentos". Anabela Mota Pinto, docente da Faculdade de Medicina de Lisboa, também fundadora do OIPM, esclarece que "geralmente é considerado que os doentes polimedcados são os que tomam mais de cinco medicamentos", ao que acres-

cem os medicamentos de venda livre e os produtos naturais disponíveis. Conforme um estudo da Faculdade de Medicina de Lisboa, sob coordenação de Alexandra Pinto, em 2013, as doenças que mais levam ao consumo de medicamentos em Portugal são a hipertensão, a patologia articular, hipercolesterolémia (colesterol elevado), perturbações do sono e doenças cardiovasculares. Segundo o mesmo estudo, as pessoas idosas tomam, em média, sete medicamentos por dia. Por exemplo, a mesma pessoa pode sofrer, em simultâneo, de doença cardiovascular, diabetes, demência e doença onco-

lógica. O uso crónico de medicamentos acontece mais entre as mulheres e nas pessoas idosas. Graça Campos acrescenta ainda que, por si só, "a polimedicação aumenta o risco de doença iatrogénica (reações adversas à medicação), estimando-se que o risco de reações adversas seja de 6% quando dois medicamentos são administrados simultaneamente. O número de polimedcados em Portugal está a aumentar e esta campanha do OIPM pretende esclarecer esta população acerca das interações que mais a podem afectar.

# Medicamentos mais comuns em Portugal e as plantas que podem afectar o seu desempenho

**PRESSÃO ARTERIAL ALTA**

O efeito dos anti-hipertensores (medicamentos para baixar a pressão arterial) pode ser aumentado pela toma de ginkgo, folhas de oliveira ou pelo alho (quando consumido em grandes quantidades na alimentação ou em suplementos). Isto significa que a pressão arterial baixará demais. O ginkgo está presente em muitos suplementos destinados à melhoria de memória e falta de energia. Já o chá preto e chá verde (da planta do chá *Camellia sinensis*), erva-mate e guaraná, podem fazer aumentar a tensão uma vez que contêm cafeína. O mesmo

pode acontecer com o ginseng asiático e o alcaçuz, presente, por exemplo, em suplementos de emagrecimento, muito populares nesta altura do ano.

**DIABETES**

Os efeitos dos medicamentos usados para controlar os níveis de açúcar na diabetes podem ser aumentados se, ao mesmo tempo, se consumirem plantas como o aloé, goma de guar, psílio, sementes de linhaça, ginseng americano, noni, mirtilos, bardana, sabugueiro, entre outros. Daqui podem resultar episódios de hipoglicémias (níveis baixos de açúcar),

que geralmente se associam à medicação e nunca com produtos que estão a ser consumidos simultaneamente.

**COLESTEROL ELEVADO**

O efeito de medicamentos para baixar o colesterol (sinvastatina ou atorvastatina) pode ser diminuído pelo consumo contínuo da erva de São João ou da salvia, ou mesmo pelo consumo diário de elevadas quantidades de sumo de laranja. Também pode ocorrer uma maior permanência destes mesmos medicamentos no organismo devido ao consumo de outras plantas tais como o ginseng, o aloé

ou a raiz dourada. Esta situação pode resultar numa maior incidência de efeitos secundários e toxicidade associados ao medicamento, tal como a rabdomiólise e consequentes dores musculares.



## Outras interações planta-medicamento

**Ginkgo biloba:** pode interagir com anti-coagulantes (como a varfarina), antiagregantes plaquetares (tais como o ácido acetilsalicílico, presente nas aspirinas, entre outros), medicamentos contra a pressão arterial elevada (como a nifedipina e a nicardipina), antidepressivos (como a trazodona), cardiotónicos (como a digoxina, presente nos medicamentos para a arritmia), entre outros.

presente nos medicamentos para a arritmia), diuréticos tiazídicos (usados nos doentes com tensão arterial alta), antiagregantes plaquetares (como o ácido acetilsalicílico), anestésicos (tais como o sevoflurano, desencadeando hemorragias uma vez que diminui a agregação plaquetar) e ainda com alguns antineoplásicos (usados para combater o aumento das células cancerígenas).

**Camomila:** pode interagir com medicamentos como a varfarina, aumentando o risco de hemorragia.

**Chá verde:** pode interagir com anticoagulantes (varfarina) e medicamentos usados no tratamento de cancro (como o bortezomib).

**Farelo de trigo:** as fibras presentes no farelo de trigo comprometem a absorção da digoxina, o que significa que o medicamento pode não ter o efeito pretendido.

**Pólen apícola:** os flavonóides presentes no pólen apícola interagem com a varfarina resultando num risco de hemorragia.

**MAIS INFORMAÇÕES**

A lista aqui apresentada não é exaustiva, pelo que, se toma medicamentos e produtos naturais, deve aconselhar-se junto do seu médico ou farmacêutico. O OIPM/FFUC dispõe também de uma linha de apoio à população e aos profissionais de saúde: 239488484. No site [www.oipm.uc.pt](http://www.oipm.uc.pt) (secção Base de Dados) estão disponíveis mais informações.

\* Com revisão científica de Maria Graça Campos, coordenadora do Observatório de Interação Planta-Medicamento

