



ID: 47952604

29-05-2013

Bagas podem interagir com medicamentos

Observatório aconselha "cautela no consumo" de bagas de goji

O Observatório de Interações Planta-Medicamento (OIPM/FFUC) aconselha os portugueses que fazem medicação a terem "cautela no consumo" de bagas de goji, conhecidas como "bagas antienvhecimento", que têm sido vendidas em "larga escala" em Portugal, avança a agência Lusa.

No alerta que faz à população no âmbito da campanha "Aprender Saúde entre as Plantas e os Medicamentos", o observatório refere que este produto "não tem estudos devidamente estruturados que comprovem a suposta forte atividade antioxidante em humanos".

Quanto à segurança do consumo destas bagas, apenas foi feita a advertência de que não devem ser consumidas em quantidade superior a 45 gramas por dia, observa.

O observatório, coordenado por Maria da Graça Campos, conta que em 2001 e em 2008 foram publicados dois 'case reports' (estudos de caso) que relacionam diretamente o consumo de chá de bagas de goji com o aumento do efeito de um medicamento anticoagulante (varfarina).

"A interação manifestou-se, em ambos os casos, em episódios de risco hemorrágico elevado", refere o OIPM/FFUC, desaconselhando o consumo a quem tome medicamentos como a varfarina, fenitoína, losartan, fluvastatina, entre outros.

Também o mangostão tem vindo a ser referido

na publicidade como fonte de substâncias fortemente antioxidantes e, por isso, indicado para prevenir doenças, como as inflamatórias crónicas ou o cancro.

Propriedades por comprovar

"A verdade é que estas propriedades não foram ainda comprovadas em humanos e os estudos sobre a segurança do seu uso escasseiam", sublinha o observatório, adiantando que, em 2009, descobriu-se que o extrato do pericarpo deste fruto tem a capacidade de diminuir a atividade de algumas enzimas hepáticas.

"Esta ação inibitória põe em causa a normal disponibilidade de alguns medicamentos no nosso organismo", adverte o OIPM, dando exemplos de alguns medicamentos em que esta inibição pode ter repercussões muito graves: fluoxetina e sertralina (antidepressivos), varfarina (anticoagulante), ácido valpróico e fenitoína (antiepilépticos), paclitaxel (antitumoral), entre outros.

Fernando Ramos, membro do OIPM e docente/investigador da Faculdade de Farmácia, disse à agência Lusa que, normalmente, as pessoas não entendem o que é tomar um medicamento em jejum.

"A realidade diz que as pessoas tomam os medicamentos imediatamente antes do pequeno-almoço, quando tal deveria ser feito 30 minutos antes da refeição, exatamente para evitar a interação com

os alimentos que, muitas vezes, não é desejada", explicou.

O investigador deu o exemplo dos antibióticos: "É clássico que as tetraciclina não devem ser administradas com leite e produtos lácteos devido à interação com o cálcio e consequente diminuição da ação do antibiótico, que pode resultar mesmo em ineficácia ou ser até prejudicial, uma vez que pode originar resistência".

Fernando Ramos apontou ainda o caso das fibras: "Agora que se aproxima o verão e que as pessoas gostam de apresentar um corpo esbelto, alterando os hábitos alimentares com a ingestão de quantidades elevadas de fibra, em regra logo pela manhã, convém não esquecer que alguns fármacos ficam 'aprisionados' nessa fibra e, sendo menos absorvidos, podem pôr em causa o efeito terapêutico desejado".

Diuréticos também podem interagir com medicamentos

O Observatório de Interações Planta-Medicamento também advertiu a população para os diuréticos usados para eliminar água do organismo com a "falsa ilusão de que emagrecem", como o dente-de-leão e a alcachofra. Diz o Observatório que estes contribuem para aumentar a expulsão dos medicamentos.

O alerta dirige-se à população saudável que, de vez em quando, consome



Não existem estudos devidamente estruturados que comprovem suposta forte atividade de bagas de goji em humanos

alguns medicamentos (antibióticos, anti-inflamatórios, diuréticos, laxantes) juntamente com produtos naturais (incluindo certos alimentos ou chás) ou outros produtos que "podem ter efeitos intensos no organismo e até mesmo causar algum dano".

"Uma pessoa saudável pode comer quase tudo respeitando sempre doses baixas e quando não usa medicamentos", refere aquela estrutura, coordenada por Maria da Graça Campos.

O Observatório de Interações Planta-Medicamento (OIPM/FFUC) dá como exemplo a cafeína no café, chá verde ou preto, guaraná ou bebida de cola, que pode ter "um efeito estimulante moderado, mas usada em elevada quantidade pode ter efeitos tóxicos graves".

"A toxicidade está diretamente ligada à dose. No entanto, existem vários produtos que a contêm e que devem, quando associados, ter essa ação aditiva em consideração", sublinha.

Fernando Ramos, membro do observatório e docente/investigador na Faculdade de Farmácia na área da Nutrição, adiantou à Lusa que cuidados se devem ter quando, por exemplo, à toma de aspirina se adiciona concentrados de frutos vermelhos, chá de camomila ou produtos que contêm angelica, ginkgo, ginseng, aloé.

Consumo excessivo pode levar a morte súbita

O risco nestas associações é de hemorragias ou aparecimento de nódoas negras mais frequentes do que o costume", disse Fernando Ramos, explicando que isto acontece porque todos estes produtos, tal como a aspirina, diminuem a agregação plaquetar que é fundamental nos processos de coagulação.

Maria da Graça Campos e o diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da Direção-geral de Saúde, Pedro Graça, advertem, por seu turno, que muitas

substâncias termogénicas (que provocam calor) que aparecem em produtos publicitados para emagrecer podem conter substâncias cuja eficácia não foi comprovada.

Estas "podem interferir com a metabolização e ação de muitos medicamentos, entre os quais antidiabéticos, hipolipidémicos antineoplásicos, antiepilépticos, anticoagulantes e psicofármacos", salientam.

No caso dos psicofármacos, uma vez que alguns são compostos químicos como a cafeína ou outras substâncias estimulantes, o efeito destes produtos sobre o organismo pode ser de ansiedade, conduzindo a insónia e outras alterações do sistema nervoso central.

Segundo o observatório, uma chávena de chá verde e de chá preto, chás que provêm da planta *camellia sinensis*, contêm a mesma quantidade de cafeína do que um café.

"Esta planta ou os seus extratos aparecem nos mais variados produtos e/ou programas de perda de peso, atribuindo-lhe poder diurético", explicou, alertando que o "consumo excessivo pode mesmo induzir morte súbita".

Também contém vitamina K e, como tal, quem toma medicamentos anticoagulantes, como a varfarina, não deve consumi-lo.

O observatório dispõe de uma linha de apoio à população e aos profissionais de saúde (239488484).■