

saúde

Observatório aconselha “cautela no consumo” de bagas de goji a quem faz medicação



O Observatório de Interações Planta-Medicamento (OIPM/FFUC) aconselhou os portugueses que fazem medicação a terem “cautela no consumo” de bagas de goji, conhecidas como “bagas antienvelhecimento”, que têm sido vendidas em “larga escala” em Portugal.

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. “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 tetraciclínas 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”.

Fonte: sapo