

OBSERVATÓRIO

Alertas para quem é saudável

Projeto

Esta semana o projeto de que o Expresso é parceiro dirige-se sobretudo à **população que é saudável** mas que de vez em quando consome alguns medicamentos com produtos naturais

O que acontece quando à toma de aspirina se associam concentrados de frutos vermelhos, chá de camomila ou de produtos que contêm angelica, ginkgo, ginseng ou aloé? O risco nestas associações é de hemorragias ou aparecimento de nódulos negros mais frequentes do que o costume. Isto acontece porque todos estes produtos, tal como a aspirina, diminuem a agregação plaquetar, que é fundamental nos processos de coagulação.

O exemplo é divulgado pelo Observatório de Interações Planta-Medicamento (OIPM), numa semana em que a sua campanha se dirige mais à população saudável. Maria da Graça Campos e Fernando Ramos, docentes da Faculdade de Farmácia de Coimbra e membros fundadores do OIPM, e Pedro Graça, diretor do Programa Nacional para a Promoção da Ali-

mentação Saudável, e que colabora com o OIPM, chamam a atenção para algumas das interações acerca das quais consideram que a população deve poder estar informada:

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. Apesar de em menor extensão, o mesmo efeito ocorre com as quinolonas, sendo esta ação particularmente evidente com leites suplementados com cálcio.

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. Este efeito é particularmente relevante quando se trata de medicamentos com margem terapêutica estreita, como acontece com a digoxina, por exemplo.

Chá verde

Tal como o chá preto, é usado em preparações normalmente com efeito estimulante. Contém a mesma quantidade de cafeína por chávena que um café. Esta planta ou os seus extratos aparecem em variados produtos e/ou programas de perda de peso, atribuindo-lhe poder diurético e estimulante do sistema nervoso central via cafeína. O consumo excessivo deste e de outros estimulantes desencadeia estados de ansiedade e insónias, podendo mesmo induzir morte súbita. Também contém vitamina K, pelo que quem faz terapia com medicamentos anticoagulantes, tais como a varfarina, não deve consumi-lo.

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, cancro, entre outras. A verdade é que estas propriedades não foram ainda comprovadas em humanos e os estudos sobre a segurança do seu uso escasseiam. 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. A título de exemplo seguem-se alguns dos medicamentos onde esta inibição pode ter repercussões muito graves: fluoxetina e sertralina (antidepressivos), varfarina (anticoagulante), ácido valpróico e fenitoína antiepilépticos, paclitaxel (antitumoral), entre outros.

Bagas de goji

Designadas por bagas antienvelhecimento, invadiram o mercado português em 2011. Não há estudos devidamente estruturados que comprovem a sua suposta forte atividade antioxidante em humanos; no entanto, têm sido vendidas em grande esca-

la. Quanto à segurança do consumo das referidas bagas apenas foi feita advertência de que não devem ser consumidas em quantidade superior a 45 gramas por dia. Ficou por contar que em 2001 e em 2008 foram publicados dois *case reports* que relacionam diretamente o consumo de chá de bagas de goji com o aumento do efeito de um medicamento anticoagulante — a varfarina. A interação manifestou-se, em ambos os casos, em episódios de risco hemorrágico elevado. Aconselha-se cautela no consumo destas bagas em indivíduos medicados e desaconselha-se o consumo das mesmas a quem tome medicamentos como a varfarina, fenitoína, losartan, fluvastatina, entre outros.

Extratos de rooibo

Mesmo em uma única toma, podem inibir a enzima conversora da angiotensina, pelo que deve haver especial atenção para baixas de pressão arterial que possam ocorrer com a sua toma, daí que quem tome medicamentos com a mesma ação deve ter especial atenção no consumo conjugado com este produto.

Para mais informações o Observatório de Interações Planta-Medicamento dispõe de uma linha de apoio à população e aos profissionais de saúde (239 488 484). Mais informações podem também ser consultadas no site (www.oipm.uc.pt).

“Aprender saúde entre as plantas e os medicamentos”

é um projeto pioneiro do Observatório de Interações Planta-Medicamento financiado pelo Programa COMPETE Ciência Viva/QREN e coordenado por Maria da Graça Campos, que dedicou os últimos 30 anos à investigação científica com plantas e que integra o Grupo Drug Discovery do Centro de Estudos Farmacêuticos da Universidade de Coimbra (UC). A docente da Faculdade de Farmácia da UC, que tem lecionado, além de Farmacognosia (medicamentos a partir de matrizes naturais), Plantas Medicinais e Fitoterapia, juntou colegas de várias áreas científicas e com eles tem reunido e estudado a realidade portuguesa quanto ao consumo concomitante de medicamentos e produtos naturais (plantas medicinais ou alimentos). Avaliaram as interações que podem causar mais danos na saúde e agora estão em condições de começar a devolver à sociedade essa informação. O Expresso é um dos parceiros.