



Mistura de plantas e medicamentos pode ser prejudicial

●●● O Observatório de Interações Planta-Medicamento (OIPM/FFUC) alertou que a toma de vários medicamentos aumenta o risco de reações adversas, sendo um “fator de grande preocupação” muitos doentes não contarem ao médico que consomem também produtos “ditos naturais”.

“Há numerosos exemplos de plantas e produtos naturais que podem interferir com a medicação”, adverte o observatório, que dedica o alerta desta semana da campanha “Aprender Saúde entre as Plantas e os Medicamentos” aos doentes polimedicados.

A professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra Anabela Mota Pinto explicou à agência Lusa que a polimedicação é o consumo de, pelo menos, cinco medicamentos diferentes, sendo o seu uso mais prevalente nas mulheres e nos idosos.

A polimedicação aumenta o risco de reações adversas aos medicamentos, estimando-se que este risco seja de seis por cento quando são administrados dois fármacos em simultâneo.

“Vários fatores contribuem para a polimedicação, mas os mais relevantes são a presença de múltiplas patologias, uma ocorrência frequente em particular no doente idoso, e a automedicação, em que à prescrição médica se associam os me-



Anabela Mota Pinto alerta para misturas de plantas e medicamentos

dicamentos de venda livre e os produtos de medicina alternativa”, refere o observatório.

Doenças com mais consumo de medicamentos

As doenças com mais consumo de medicamentos em Portugal, segundo estudos da Faculdade de Medicina de Lisboa, são a hipertensão, a patologia articular, hipercolesterolémia, perturbações do sono e doença cardiovascular.

Um fator de grande preocupação na automedicação é o facto de que, em média, 70% das pessoas que “tomam medicamentos ditos naturais não dizem ao médico que os estão a tomar”, adianta.

“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 diretas com o medicamento prescrito pelo médico”, disse Anabela Mota Pinto.

Durante dois anos, o observatório avaliou as interações que “podem causar mais danos na saúde” nos doentes polimedicados, que estão a aumentar em Portugal, concluindo que “há numerosos exemplos de plantas e produtos naturais que podem interferir com a

medicação”.

Segundo o OIPM, o efeito dos medicamentos para baixar a pressão arterial pode ser potenciado pela ginkgo ou pelo alho (quando consumido em grandes quantidades na alimentação ou em suplementos).

Mas a atividade dos anti-hipertensores pode ser contrariada com o consumo de grandes quantidades de chá verde ou preto (que contém cafeína), de ginseng asiático e alcaçuz.

Já os efeitos dos medicamentos para a diabetes podem ser exacerbados se forem consumidas plantas como o aloé, goma de guar, psílio, sementes de linhaça, ginseng americano, noni, mirtilos, bardana, sabugueiro, entre outros.

O efeito de medicamentos para baixar o colesterol (sinvastatina ou atorvastatina) pode ser diminuído pelo consumo continuado da erva de S. João (hipericão), de salvia ou grandes consumos diários de sumo de laranja.

Pode, contudo, ocorrer uma maior permanência destes medicamentos no organismo devido ao consumo de plantas como o ginseng, aloé ou raiz dourada.

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