

Emagreça... mas não adoieça

“Aprender Saúde: entre as Plantas e os Medicamentos” é um **projeto do Observatório de Interações Planta-Medicamento (OIPM)** com financiamento do Ciência Viva (Programa COMPETE MEDIA)

“Como perder dois quilos em três dias” ou “como ganhar um corpo perfeito sem ginásios ou dietas”, são *slogans* comuns e recorrentes assim que começa a cheirar a verão e, consequentemente, a época de praia se avizinha.

Nos vários meios de comunicação social, montras de estabelecimentos e, em larga escala, na Internet, todos somos bombardeados com anúncios que mostram corpos fabulosos ‘conseguidos’ à custa de produtos milagrosos.

Mas os milagres, realmente, não existem. E muitos desses produtos são verdadeiramente nocivos para a saúde, alguns com consequências irreversíveis a médio e longo prazo, sobretudo aqueles que são preparados à base de plantas.

As interações entre este tipo de produtos à base de plantas e medicamentos podem ser fatais, podendo tanto aumentar o efeito do medicamento como anulá-lo. Ou podem mesmo causar efeitos inesperados. De entre as plantas mais usadas, vamos dar exemplos do que se deve evitar caso esteja a tomar medicamentos.

As interações planta-medicamento podem ocorrer de várias formas e ao longo de todo o processo, desde a absorção até à excreção. O facto de algumas plantas ou alguns medicamentos não estarem referenciados neste texto não significa que não possam inte-

ragir. Esta seleção refere-se apenas a exemplos que não dispensam o aconselhamento com o seu médico e/ou farmacêutico.

Os produtos com mucilagens (algas, sementes de linho, psílio, etc.) têm a capacidade de absorver água e formar um bolo gelatinoso que arrasta consigo, não só a água, como todos os compostos com afinidade para esta. Isto inclui uma grande variedade de medicamentos que, ficando envolvidos na mucilagem, não estarão na quantidade originalmente suposta para exercer o seu efeito no organismo.

As algas contêm iodo e o seu efeito sobre a tireoide deve ser avaliado com cuidado. As sementes de linho contêm um linhano de características polifenólicas que se liga aos recetores dos estrogénios, atuando como tal, e por ser metabolizado nos mesmos enzimas do fígado onde são

também metabolizados muitos medicamentos, devendo ser avaliada a sua possível interação.

O aloe tem vários efeitos no nosso organismo. O mais preocupante, no que concerne ao risco de interação com medicamentos, é o seu efeito antiagregante plaquetar: o potencial de interação em doentes que fazem terapêutica antiagregante e/ou anticoagulante é considerável, podendo aumentar o risco de hemorragia.

O chá verde é muito rico em epicatequinas que lhe conferem capacidade de induzir ação tóxica sobre o fígado, pelo que deve ser consumido com moderação pela população em geral e desaconselhado em doentes medicados. Estes compostos podem também complexar o ferro e portanto diminuir a sua quantidade absorvida (especialmente perigoso para doentes anémicos ou em risco de desenvolver anemia). A cafeína

que contém por chávena de chá é similar a um café. Embora seja menos absorvido devido às mucilagens que também contêm, deve ser tido em conta em doentes com hipertensão.

A beringela é por vezes associada a produtos para emagrecer e para baixar o colesterol. Contém um grupo de substâncias químicas que se designam na generalidade por alcaloides. Neste caso, os derivados que se encontram na beringela atuam aumentando um neurotransmissor, a acetilcolina, que vai levar ao abaixamento de pressão arterial e também à estimulação da contração muscular. Estas ações só por si podem ser deletérias, mas se houver administração simultânea de medicamentos os resultados podem ainda ser piores.

O cardo mariano é modulador da atividade enzimática, o que compromete a normal metabolização de vários medicamentos, reduzindo ou aumentando as suas concentrações.

A soja é muitas vezes incorporada nos planos de alimentação para emagrecer. Esta situação deve ser sempre acompanhada pelo médico dado que pode induzir alterações na tireoide. O facto de também ainda não estar esclarecida a sua ação sobre a proliferação de células tumorais alerta para que o seu consumo

Projeto

Coordenado por Maria da Graça Campos, professora da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, este projeto visa a educação do público para a avaliação de risco do consumo de extractos de plantas em associação com medicamentos. Durante os próximos dois anos, o OIPM levará a efeito várias campanhas nos media, tendo como parceiros a RTP, SIC, TVI, EXPRESSO, a LUSA, o IPOFG de Coimbra e a Imprensa da Universidade de Coimbra

lia, cidreira e hiperício são muitas vezes incorporados em produtos de emagrecimento. A ansiedade e/ou a depressão são fatores importantes a tratar, mas é preciso alertar para o facto de poder já existir terapêutica com medicamentos ansiolíticos e/ou antidepressivos. A soma das várias moléculas com a mesma atividade pode levar a uma sobredose. No caso do tratamento simultâneo de antidepressivos com plantas que tenham a mesma ação, como é o caso do hiperício, o risco de desenvolver um “estado de mania” por aumento de serotonina é elevado. Além disso, os flavonoides destas plantas medicinais podem interagir com os medicamentos, inibindo ou aumentando, o que pode alterar a ação terapêutica.

Finalmente, o sol atua no nosso organismo várias substâncias químicas, quer estas provenham da alimentação, de plantas medicinais ou de medicamentos. Deve, por isso, haver precaução da parte das pessoas medicadas ao exporem-se ao sol. Sempre que houver exposição solar deve evitar-se o consumo de angélica e hiperício. Isto porque estas plantas contêm substâncias químicas que provocam ação tóxica na pele por exposição aos raios ultravioletas, o que implica uma maior sensibilidade aos malefícios associados à exposição solar.

sociedade@expresso.imprensa.pt

