

Visão

15-01-2015

Periodicidade: Semanal

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 132725

Temática: Saúde

Dimensão: 3010

Imagem: S/Cor

Página (s): 48 a 52

LIGAÇÕES PERIGOSAS

Combinar um chá de hipericão com um medicamento para a tensão, ginseng com insulina ou um sumo de laranja com quimioterapia pode ser fatal. Muitos alimentos, ingeridos em excesso, cortam ou potenciam o efeito de medicamentos. Porque nem tudo o que é natural é inócuo – afinal, veneno de cobra também é um produto da natureza

POR SARA SÁ

Não há nada melhor para a saúde do que um sumo de laranja acabado de espremer; o alho é o segredo da longevidade dos japoneses e faz bem a tudo; um chá de camomila acalma todos os males. Certo? Talvez.

Há uma nova área da ciência que se dedica a estudar as relações (muitas vezes perigosas) entre alimentos e medicamentos. E os resultados são surpreendentes. A laranja, em excesso, pode reduzir o efeito de medicamentos como os anti-HIV, os anticancerígenos ou até das estatinas. E mesmo nas pessoas saudáveis, acima dos mil mg por dia, a vitamina C (uma laranja tem cerca de 100 mg) pode provocar diarreia e cálculos renais; o alho pode aumentar o risco de hemorragias em pessoas que tomam anti-coagulantes, assim como a camomila. E por aí vamos.

Na Universidade de Coimbra, há um grupo de cientistas – que envolve farmacêuticos, médicos e biólogos – dedicado a procurar estas ligações, num autêntico trabalho de detetive. À frente do Observatório de Interações Planta-Medicamento (OIPM), a farmacêutica Maria da Graça Campos, ela própria uma mulher surpreendente. Com energia e vontade de cem, mobiliza a equipa, que inclui muito trabalho de voluntário, para responder a pedidos diretos de pessoas de todo o País. Há uma página no Facebook, um site, uma linha telefónica e um esforço de colaboração com as unidades de



Visão

15-01-2015

Periodicidade: Semanal

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 132725

Temática: Saúde

Dimensão: 3010

Imagem: S/Cor

Página (s): 48 a 52



saúde. «Estamos sempre disponíveis», sublinha. As dúvidas são respondidas a título individual, numa abordagem caso a caso. Às vezes, é preciso ir a casa dos doentes ou até à prisão, onde faz voluntariado. «Não conheço nenhum outro grupo como o nosso», diz, sem falsas modéstias. «Procuramos informação em todo o mundo.»

O assédio

Apesar da lógica de grande abertura, o trabalho do observatório e a questão das interações entre as plantas e os medicamentos ainda é desconhecido, mesmo entre os médicos. «É uma área relativamente nova. Estamos a dar os primeiros passos», explica a diretora. Apesar disso, em três anos de atividade, o OIPM já recolheu uma vasta gama de casos clínicos e uma base de dados, disponível no site, que distribui em folhetos em vários congressos e apresentações científicas.

Mesmo sem conhecer o trabalho do observatório, Ricardo Castelo Branco, 47 anos, não está para combinar a quimioterapia a que tem de se submeter para tratar um linfoma com outras soluções. Há três anos, quando começou os tratamentos, sentiu-se «assediado» por centenas de pessoas que queriam «vender-lhe» (uns desinteressadamente, outros nem tanto) remédios e mezinhas, ditas naturais, com alegadas propriedades terapêuticas. «Havia quem me quisesse impingir duas anonas por refeição», refere a título de ►



anticancerígenos. É claro que tudo tem a ver com a dose, com o equilíbrio. Os problemas começam quando se consomem os alimentos numa perspetiva de medicamento, exagerando na quantidade e mantendo uma regularidade obsessiva. «Desconfiem sempre que vos disserem que alguma coisa não tem efeitos secundários. Isso não existe», alerta.

Durante anos, havia sempre um elemento da equipa atento ao que anunciava o médico americano, Dr. Oz, no seu famoso programa de televisão – suspensão, neste momento, por o médico estar acusado de promoção de produtos fraudulentos. «Já sabíamos que íamos ter queixas relacionadas com o alimento ou extrato de alimento que ele andava a publicitar.»

Nem doentes nem médicos estão habituados ou treinados para pensar nas complicações que podem surgir pela sobreposição de efeitos. Fernando Pinto, cardiologista e presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, deteta na sua consulta alguns casos de interações, com produtos que podem reduzir o efeito dos medicamentos para a tensão. Ginkgo ou chá de folha de oliveira podem diminuir em demasia a tensão, potenciando os efeitos dos medicamentos para a hipertensão, enquanto beringela, chá preto e verde ou ginseng podem provocar um aumento da pressão arterial, contrariando o efeito dos medicamentos. «Os doentes não nos contam. Mas admito que temos de ser nós, os clínicos, a estar atentos e a introduzir estes conceitos na prática clínica», admite o médico. Chega a haver doentes a abandonar a medicação, por causa dos efeitos secundários, que atribuem aos medicamentos, sem nunca pôr a hipótese de

► exemplo. «Um disparate! Se não morresse da doença morria da cura.» No fim de dezembro passado, quando teve de regressar aos tratamentos, publicou na sua página do Facebook um aviso à navegação: «Não tentem impingir-me nada. Peço respeito.» Mesmo assim, e apesar da linguagem direta, houve quem lhe fizesse mais uma ou outra sugestão. «Há pessoas bem-intencionadas, outras que só querem vender o seu peixe. Mas ou eu acredito no tratamento que estou a fazer ou então mais vale não fazer nada.»

De olho no Dr. Oz

O OIPM nasceu precisamente por causa dos doentes oncológicos. «É aberrante a quantidade de produtos [na sua maioria extratos de plantas] que se impingem a estes doentes», alerta Maria da Graça. Mas entretanto foi ampliando o seu raio de ação e hoje aceita todas as queixas e dúvidas relacionadas com terapêuticas.

Chegar a uma conclusão implica muita investigação e atenção ao pormenor. Um dos casos que a cientista gosta de dar como exemplo é o de um senhor com um tumor no cérebro, em que a quimioterapia não estava a fazer o efeito que se esperava. caso foi analisado uma e outra vez, até que

Maria da Graça se sentou com ele e lhe pediu uma descrição completa das 24 horas do seu dia. E às tantas: *Eureka!* O problema estava no sumo, feito com três laranjas, que tomava todos os dias, desde que a doença se manifestara. «Quando consumida em elevadas quantidades, a laranja pode induzir o aumento da metabolização de alguns medicamentos e assim reduzir o seu efeito», explica. Era o que estava a acontecer com os

O PROBLEMA DA SOJA

Boa parte das mulheres com neoplasia da mama muda drasticamente a sua alimentação durante ou depois do tratamento. «Seguem uma corrente americana que as leva a trocar a proteína animal pela soja, deixam o açúcar e tomam suplementos de antioxidantes. Ora, nada disto faz sentido», considera a médica e investigadora na área da nutrição, Paula Ravasco. A questão da soja é particularmente grave nas mulheres com tumores sensíveis à hormona estrogénio, já que um dos constituintes deste alimento, as isoflavonas, têm uma ação no organismo muito semelhante à hormona feminina, contrariando o efeito do tamoxifeno – o fármaco usado no tratamento destas mulheres. A moda não começou à toa. Os primeiros estudos, feitos na população asiática, mostravam alguma proteção. Mas em mulheres ocidentais os resultados não batiam certo. Percebeu-se que as asiáticas apresentam uma alteração genética que torna a soja protetora. «Não se deve fazer uma mudança radical no regime alimentar (a não ser que se faça muitos disparates) enquanto se está doente. É muito confuso para o organismo.»



o problema ser do chá ou do extrato de uma planta que também tomam. «Nestas situações, é muito difícil reintroduzir a terapêutica. Há uma grande resistência por parte do doente que julga que o produto dito natural não pode fazer mal algum...»

Às escondidas do médico

«As pessoas não contam logo tudo aquilo que andam a tomar. Há um certo sentimento de culpa e a noção de se estar a fazer alguma coisa de mal», relata Maria da Graça. «Mas nós não julgamos ninguém e até ajudamos quando a pessoa quer tomar alguma coisa, além da terapêutica passada pelo médico.»



Inócuo? O que é natural também pode fazer mal. Os chás medicinais estão na mira dos cientistas de Coimbra

Paula Ravasco, médica e investigadora na área da nutrição, tem a mesma experiência. Dedicada ao estudo das relações entre os alimentos e os tratamentos oncológicos, a cientista do Instituto de Medicina Molecular, em Lisboa, depara-se com muitos casos complicados. «No papel, o aloe vera cura tudo. Mas o que sabemos é que pode reduzir o efeito da quimioterapia em cerca de 40 por cento. E há quem o consuma durante todo o ciclo de tratamento sem nunca dizer que o fez.» O chá de hipericão e o chá de pau d'arco são produtos também na moda e que interagem com praticamente todos os fármacos. Para a tensão, diabetes, dor de cabeça. Mas sobretudo com os citotóxicos (anticancerígenos). «Está completamente desaconselhado», sublinha Paula Ravasco, que se mostra muito preocupada com esta forte tendência para procurar soluções nas plantas, sempre com a convicção, nada científica, de que «se é natural, então não faz mal».

Paula Ravasco percebe que um doente oncológico «dispare em todas as direções». Mas há que divulgar mais a informação sobre as interações, porque é grande o risco de não só o que toma não fazer bem nenhum como diminuir o efeito dos medicamentos. «As

Maria da Graça Campos

Diretora do Observatório de Interações Planta-Medicamento

‘Estamos disponíveis para receber todos os casos’

Dirigindo um serviço com características únicas no mundo, a farmacêutica recebe pedidos de ajuda de todo o País. E não diz que não a ninguém

> Que tipo de casos lhe chegam?

Aparece-me um pouco de tudo. O que nós avaliamos são as interações entre medicamentos e os produtos que as pessoas tomam para tratar a obstipação, por exemplo – que são muitos. Também nos deparamos com problemas de insónias – e aí damos a higiene do sono –, depressões, que encaminhamos para centros de apoio. Mas estamos disponíveis para receber todos os casos.



Dedicação A investigadora lidera uma equipa que conta com muitos voluntários e promete resposta a todos os doentes que a procuram

> Mesmo sem encaminhamento pelo médico de família?

Sim, sim. Esta é a nossa postura. Responder a todas as solicitações dos doentes. Podem contactar-nos pelo telefone, email, página do Facebook. Por vezes, é um familiar que nos contacta.

> Um trabalho muito individualizado. Como tem capacidade para o fazer?

Temos uma vasta equipa de pessoas que estão ligadas à Universidade de Coimbra.

Também contamos com uma bolsa de voluntários. Para financiar os projetos recorremos a fundos europeus ou fundações, como a Gulbenkian. E fazemos muito trabalho fora de horas, tentamos articular com os centros de saúde, médicos assistentes.

> Normalmente estes consumos – de plantas ou extratos numa perspetiva terapêutica – segue uma moda. Quais são as do momento?

É difícil dizer. O ginseng continua a ser usado transversalmente e eu espero que a regulamentação das terapias complementares possa controlar muito bem este consumo. O ginseng não é bom para toda a gente. Temos também um consumo transversal de sementes de linho, que diminuem a dose de medicamento absorvida e apresentam ainda uma atividade semelhante ao estrogénio, tal como a soja.

> Qual é o vosso método?

Analisamos tudo o que o doente fez, tomou ou comeu, em que datas, e cruzamos com o relatório clínico. Consultamos os artigos científicos existentes e a nossa própria base de dados que está disponível no site. Somos um observatório: vemos o que a população faz, interpretamos e damos informação de retorno, o mais rapidamente possível.

> Os médicos não têm o hábito de alertar os doentes para este tipo de interações.

Esta abordagem é razoavelmente recente. Temos tido uma entreeajuda muito grande com os médicos. Mas, a nível de formação, é tudo muito recente. Este ano vou lecionar esta temática na Faculdade de Medicina. E vamos aos hospitais, sempre que nos convidam, ou a congressos. Já há publicações só sobre interações. Não é uma área generalizada, mas está a começar a ter muita importância. A curto prazo será espalhada. ▀

BULA Combinações a evitar

CANCRO

Açafrão-da-índia, açaí, alcaçuz, aloe, bagas de goji, cardo mariano, chá preto, chá verde, dente-de-leão, equinácea, hipericão, mangostão, noni, e pau d'arco.

Podem alterar o efeito terapêutico dos anticancerígenos por potenciar a toxicidade ou diminuir a eficácia.

Aipo, alcachofra, bétula, boldo, casca-sagrada, cavalinha, dente-de-leão, ruibarbo, sene, urtiga, uva-ursina. Estas plantas, por terem atividade laxante e/ou diurética, podem diminuir a absorção da medicação ou aumentar a sua eliminação do organismo, diminuindo o efeito terapêutico.

HIPERTENSÃO

Bagas de goji e alho, em grandes quantidades ou em suplementos, podem alterar o efeito dos anti-hipertensores.

Ginkgo, oliveira e pirliteiro, podem diminuir demasiado a pressão, provocando hipotensão.

Alcaçuz, beringela, chá preto, chá verde e ginseng podem provocar um aumento de pressão arterial, contrariando o efeito dos medicamentos.

DIABETES

Açafrão-da-índia, aloe, bagas de goji, bardana, canela, gengibre, ginseng, goma de guar, mirtilos, noni, psílio, sabugueiro, e sementes de linhaça.

Podem aumentar os efeitos dos antidiabéticos e insulina, resultando em hipoglicemia.

DOENÇAS TROMBOEMBÓLICAS

Açafrão, alfalfa, alho, aloe, angélica, bagas de goji, camomila, cardo mariano, castanheiro-da-índia, clorela, gengibre, ginkgo, palmeto e pirliteiro interagem com os anticoagulantes e podem aumentar o risco de hemorragias.

Chá preto, chá verde, hipericão, noni e urtiga podem diminuir a eficácia dos anticoagulantes, aumentando o risco de AVC e enfarte.

DEPRESSÃO

Açafrão-da-índia, alcaçuz, camomila,

cardo mariano, centelha asiática, dente-de-leão, erva-cidreira, erva-de-gato, ginkgo, hipericão, lavanda, mangostão, passiflora, tília e valeriana.

Podem alterar o efeito de ansiolíticos e antidepressivos fármacos.

CONTRACEÇÃO

Amieiro negro, anho-casto, cáscara sagrada, clorela, dente-de-leão, hipericão, sene, trevo vermelho.

Podem diminuir a eficácia da pílula.

Situações pontuais

ANALGÉSICOS

E ANTI-INFLAMATÓRIOS

Alho, açafrão-da-índia, alcaçuz, angélica, camomila, cardo mariano, harpagófito, lavanda, mangostão, noni, palmeto, trevo vermelho.

Aumenta a toxicidade e o risco de hemorragias e nódulos negros.

ANTIBIÓTICOS

Açafrão-da-índia, alcaçuz, alecrim, alho, ananás, dente-de-leão, equinácea, funcho, noni, toranja.

Pode diminuir a eficácia e segurança do medicamento.

Para mais informações consulte:
www.oipm.uc.pt T: 239 488 505/484



AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA, ALOE, BAGAS DE GOJI, CANELA



INSULINA



HIPOGLICEMIA

Estes produtos podem aumentar o efeito dos antidiabéticos e da insulina, pelo que podem provocar um desc ontrolo nos níveis de glicose no sangue



ANTIDEPRESSIVOS E ANSIOLÍTICOS



CARDO MARIANO, CIDREIRA, GINKGO



DIMINUIÇÃO DA DOSE TERAPÊUTICA

Os medicamentos que atuam no Sistema Nervoso Central sofrem alterações terapêuticas quando combinados com álcool, drogas ou algumas plantas medicinais



Investigação Farmacêuticos, médicos e biólogos juntam-se para fazer um autêntico trabalho de detetive

«Até chorei quando olhei para o papel com a dieta. Não se faz isso a uma pessoa, é imoral!»

Para Luís Costa, oncologista no Hospital de Santa Maria, em Lisboa, a procura de outras soluções, paralelamente à terapêutica standard, está relacionada com uma necessidade de acreditar na possibilidade de cura e de participar nas escolhas. «Isto é positivo. Mas é importante que se procure informação validada e um parceiro honesto. Todas as hipóteses são legítimas, mas têm de ser testadas primeiro.» Nos laboratórios, fazem-se milhares de experiências – para que cada um de nós não tenha de as fazer com o seu próprio corpo. ■

► pessoas fazem de tudo: ervas, comprimidos, dietas radicais, jejuns, tomam diuréticos, laxantes. Tudo isto tem interações muito significativas.» À memória vem-lhe imediatamente o caso de um jovem na casa dos vinte anos, com um cancro muito avançado. Além

de lidar com a doença, o rapaz ainda estava a cumprir uma dieta, prescrita por um nutricionista, que lhe recomendava, entre outras coisas, bagas de goji em jejum, leite de amêndoas, e menos de vinte gramas de proteínas por dia. Media 1,90 metros e pesava 55 quilos.