

## Sintesi della Guida FDA sulle interazioni Farmaci-Alimenti

### Allergie

- Antistaminici (bromfeniramina, cetirizina, clorfeniramina, clemastina, desloratadina, difenidramina, fexofenadina, levocetirizina, triprolidina).  
Evita l'assunzione di alcol che potrebbe aumentare la sonnolenza indotta da questi farmaci.

### Artrite, dolore e febbre

- Analgesici/antipiretici

Paracetamolo.

Il paracetamolo può causare danni al fegato. La possibilità di gravi danni al fegato è più elevata se si bevono tre o più bevande alcoliche al giorno.

Anti-infiammatori non steroidei (FANS) (aspirina, celecoxib, diclofenac , ibuprofene, ketoprofene, naproxene).

In caso di disturbi gastrici possono essere assunti con cibo o latte. Bere tre o più bevande alcoliche al giorno può accrescere le probabilità di sanguinamento gastrico.

Analgesici narcotici

Alcuni di questi farmaci possono essere associati ad altri non narcotici, come il paracetamolo, l'aspirina, o sciroppi per la tosse (codeina + paracetamolo, idrocodone + acetaminofene, meperidina, morfina, ossicodone + paracetamolo).

Non bere alcolici durante l'utilizzo di sostanze narcotiche. L'alcol può aumentare la probabilità di effetti collaterali pericolosi, coma o morte.

### Asma

- Broncodilatatori (salbutamolo, teofillina)  
Il cibo può avere effetti diversi in base alle differenti formulazioni di teofillina (a rilascio controllato, a rilascio prolungato e in polvere). Verifica con il farmacista quale formulazione di farmaco stai assumendo e se c'è rischio di interazione con il cibo. Segui attentamente le indicazioni per la formulazione in polvere. Puoi deglutire le capsule intere oppure aprirle, mescolarle con alimenti come la salsa di mele o il budino e ingoiarle senza masticare, e poi bere un bicchiere d'acqua o di succo di frutta. L'assunzione di broncodilatatori con alimenti e bevande che contengono caffeina può aumentare la probabilità di effetti collaterali, come

eccitabilità, nervosismo e tachicardia. Evita l'alcol se stai usando farmaci a base di teofillina perché può aumentare il rischio di effetti collaterali, come nausea, vomito, mal di testa, irritabilità.

## **Disturbi cardiovascolari**

- **ACE-inibitori (captopril, enalapril, lisinopril, moexipril, quinapril, ramipril)**  
Assumi captopril e moexipril un'ora prima dei pasti. Gli ACE-inibitori possono aumentare la quantità di potassio nell'organismo. Troppo potassio può essere dannoso e può causare battito cardiaco irregolare e palpitazioni. Evita eccesso di cibi ricchi di potassio, come banane, arance, verdure a foglia verde e sostituti del sale che contengono potassio. Informa il medico se stai assumendo sostituti del sale contenenti potassio, integratori di potassio o diuretici.
- **Beta-bloccanti (carvedilolo, metoprololo)**  
Assumi carvedilolo durante i pasti per ridurre la probabilità che abbassi troppo la pressione sanguigna. Prendi le capsule a rilascio prolungato al mattino con il cibo; non schiacciare, masticare o dividere la capsula. Assumi metoprololo in concomitanza con i pasti o subito dopo il pasto.
- **Diuretici (bumetanide, furosemide, idroclorotiazide, metolazone, triamterene, triamterene + idroclorotiazide)**  
Assumi il diuretico con il pasto se avverti mal di stomaco. Alcuni diuretici causano perdita di minerali come potassio, calcio e magnesio. Altri diuretici, come triamterene (non insieme a idroclorotiazide), riducono la capacità dei reni di eliminare il potassio, aumentandone eccessivamente il livello nel sangue (iperkaliemia). Troppo potassio può essere dannoso e può causare un battito cardiaco irregolare o accelerato. Quando utilizzi diuretici che possono aumentare il potassio nell'organismo, evita di eccedere con cibi ricchi di potassio.
- **Glicosidi (digossina)**  
Assumi la digossina un'ora prima o due ore dopo il pasto. Prova a prenderla alla stessa ora ogni giorno e segui attentamente le indicazioni del foglio illustrativo e del medico. Gli alimenti ricchi di fibre possono ridurre la digossina nell'organismo, per cui è preferibile assumerla almeno due ore prima o due ore dopo aver mangiato cibi ricchi di fibre (come la crusca). Senna e iperico possono ridurre la quantità e l'azione della digossina nell'organismo. Evita l'assunzione di digossina con la liquirizia nera (che contiene la glicirrizina usata in alcune caramelle, torte e altri dolci). L'associazione della digossina con la glicirrizina può causare aritmia cardiaca e infarto.
- **Statine (atorvastatina, fluvastatina, lovastatina, pravastatina, simvastatina, rosuvastatina)**  
La maggior parte delle statine può essere assunta a stomaco pieno o vuoto. Alcune agiscono meglio se si assumono con un pasto serale. Non eccedere con il succo di pompelmo (non più di un quarto di litro) se stai assumendo atorvastatina, lovastatina, simvastatina. Grandi quantità di succo di pompelmo possono aumentare i livelli di statine nell'organismo e quindi la probabilità di effetti collaterali. Alcune statine non interagiscono con il succo di pompelmo. Chiedi al medico o al farmacista se hai dei dubbi. Evita l'alcol perché può aumentare il rischio di danni al fegato.

- **Nitrati Vasodilatatori (isosorbide dinitrato o nitroglicerina mononitrato)**  
Puoi assumerli a stomaco pieno o vuoto. Evita l'alcool, che può aumentare l'effetto di rilassamento dei vasi e ridurre pericolosamente la pressione del sangue.
- **Antagonisti della vitamina K/anticoagulanti (warfarin)**  
Puoi assumere warfarin a stomaco pieno o vuoto. La vitamina K contenuta negli alimenti può rendere il farmaco meno efficace. I cibi ricchi di vitamina K sono: broccoli, cavoli, spinaci, cime di rapa e cavoletti di Bruxelles. Evita il succo di mirtillo o i prodotti a base di mirtillo durante l'utilizzo di anticoagulanti, perché possono modificare gli effetti del warfarin. Molti integratori alimentari e vitamine possono interagire con gli anticoagulanti e ridurre il beneficio o aumentarne i rischi. Evita aglio, zenzero, glucosamina, ginseng, ginkgo perché possono aumentare il rischio di sanguinamento. Informa il medico e il farmacista se bevi alcol o hai problemi di abuso di alcool.

### **Malattia da reflusso gastroesofageo (GERD) e ulcere**

- **Inibitori della pompa protonica (rabeprazolo, dexlansoprazolo, esomeprazolo, lansoprazolo, omeprazolo, pantoprazolo).**  
Dexlansoprazolo e pantoprazolo possono essere assunti a stomaco pieno o vuoto. Esomeprazolo deve essere assunto almeno un'ora prima del pasto. Lansoprazolo e omeprazolo dovrebbero essere assunti prima dei pasti. Chiedi al medico o al farmacista come assumere rabeprazolo. Informa il medico se non riesci a ingerire medicinali a rilascio ritardato interi, perché non vanno divisi, schiacciati né masticati. Alcuni di questi farmaci possono essere miscelati con il cibo, ma è necessario seguire attentamente le indicazioni del medico o del farmacista.

### **Ipotiroidismo**

- **Farmaci della tiroide (levotiroxina)**  
Informa il medico se sei allergico a qualche alimento. Assumi la levotiroxina una volta al giorno al mattino a stomaco vuoto, almeno mezz'ora o un'ora prima di assumere qualsiasi cibo. Informa il medico se mangi farina di soia (che si trova anche nel latte artificiale di soia), farina di semi di cotone, noci e fibra alimentare; potrebbe essere necessario modificare la dose del farmaco.

### **Infezioni**

- **Antibatterici**  
Antibatterici chinolonici (ciprofloxacina, levofloxacina, moxifloxacina)  
Puoi assumere ciprofloxacina e moxifloxacina a stomaco pieno o vuoto. Le compresse di levofloxacina possono essere assunte a stomaco pieno o vuoto, la soluzione orale invece va presa un'ora prima o due ore dopo il pasto. Non assumere ciprofloxacina solo con prodotti lattiero-caseari (come il latte e lo yogurt) o succhi di frutta arricchiti di calcio, ma puoi farlo con un pasto completo che contiene anche questi prodotti. Informa il medico se assumi cibi o bevande con caffeina quando sei in cura con ciprofloxacina, perché la caffeina può accumularsi nell'organismo.

#### Antibatterici tetraciclinici (doxiciclina, minociclina, tetraciclina)

Assumi questi farmaci un'ora prima o due ore dopo il pasto, con un bicchiere d'acqua. Puoi prendere la tetraciclina in concomitanza con i pasti se avverti mal di stomaco, ma evita il latte e i latticini (formaggio, yogurt, gelato) un'ora prima o due ore dopo. La minociclina e alcune forme di doxiciclina possono essere assunte con il latte se il farmaco causa mal di stomaco.

#### Antibatterici ossazolidinonini (linezolid)

Evita grandi quantità di alimenti e bevande ricchi di tiramina durante l'utilizzo di linezolid. Alti livelli di tiramina possono causare un improvviso pericoloso aumento della pressione del sangue. Segui le indicazioni del medico con molta attenzione. Gli alimenti avariati, non refrigerati, manipolati o conservati correttamente, i cibi stagionati, in salamoia, fermentati o affumicati possono contenere tiramina. Alcuni di questi sono: formaggi stagionati, manzo o fegato di pollo, salsiccia secca, caviale, aringhe secche o in salamoia, acciughe, estratti di carne, avocado, banane, fichi in scatola, frutta secca (uvetta, prugne), lamponi, frutta troppo matura, crauti, fagioli di soia e salsa di soia, estratto di lievito (tra cui il lievito di birra in grandi quantità), fave, quantità eccessive di cioccolato. Contengono tiramina anche molti alimenti e bevande con caffeina. Chiedi al medico se evitare o limitare la caffeina. Evita l'alcool. Molte bevande alcoliche contengono tiramina, compresa la birra alla spina, il vino rosso, lo sherry e i liquori. La tiramina può anche essere presente nella birra analcolica o a ridotto contenuto di alcol.

#### Metronidazolo

Non bere alcolici durante l'assunzione di metronidazolo e per almeno un giorno intero dopo aver terminato il farmaco; alcool e metronidazolo insieme possono causare nausea, crampi allo stomaco, vomito, vampate di calore e mal di testa.

#### Antimicotici (fluconazolo, itraconazolo, posaconazolo, voriconazolo, griseofulvina, terbinafina)

Le capsule di itraconazolo agiscono meglio se assunte durante o subito dopo un pasto completo. Itraconazolo soluzione deve essere assunto a stomaco vuoto. Posaconazolo agirà meglio se assunto in concomitanza con un pasto, entro 20 minuti da un pasto completo, o con un supplemento nutrizionale liquido. Non mescolare voriconazolo sospensione con altri medicinali, acqua o altri liquidi. Griseofulvina agisce meglio se assunta con cibo grasso. Gli altri antimicotici qui elencati possono essere assunti indifferentemente a stomaco pieno o vuoto. Evita l'alcool se stai assumendo griseofulvina. Insieme possono causare un aumento del battito cardiaco.

#### Antimicobatterici (etambutolo, isoniazide, rifampicina, rifampicina + isoniazide, rifampicina + isoniazide + pirazinamide)

Etambutolo può essere assunto con o senza cibo. Prendi gli altri farmaci un'ora prima o due ore dopo i pasti, con un bicchiere d'acqua. Evita cibi e bevande con tiramina e alimenti che contengono istamina (tonnetto striato, tonno e altri pesci tropicali) se assumi isoniazide da solo o in combinazione con altri antimicobatterici. Alimenti con istamina possono causare mal di testa, sudorazione, palpitazioni, vampate di calore e ipotensione. Segui le indicazioni del medico con molta attenzione. Evita l'alcool.

#### Antiprotozoari (metronidazolo, tinidazolo)

L'alcol associato a questi farmaci può provocare nausea, crampi allo stomaco, vomito,

vampate di calore, e mal di testa. Evita di bere alcolici durante l'assunzione di metronidazolo e per almeno un giorno intero dopo aver terminato il medicinale. Evita alcolici durante l'assunzione di tinidazolo e per i tre giorni successivi al termine del trattamento.

### **Disturbi psichiatrici**

- Farmaci Anti-Ansia e panico (alprazolam, clonazepam, diazepam, lorazepam)  
Evita l'alcool, che può accrescere gli effetti collaterali causati da questi farmaci, quali la sonnolenza.
- Antidepressivi (citalopram, escitalopram, fluoxetina, paroxetina, sertralina)  
Puoi assumere questi farmaci a stomaco pieno o vuoto. Inghiotti la paroxetina intera; non masticare nè schiacciare. Evitare l'alcool.
- Antidepressivi-Inibitori della monoaminoossidasi (MAO) (fenelzina, tranilcipromina)  
Evita cibi e bevande che contengono tiramina. Non bere alcolici durante l'utilizzo di questi farmaci.
- Antipsicotici (aripirazolo, clozapina, olanzapina, quetiapina, risperidone, ziprasidone)  
Assumi le capsule di ziprasidone in concomitanza con i pasti, gli altri indifferentemente a stomaco pieno o vuoto. Evita la caffeina quando assumi la clozapina perché può aumentare la quantità di farmaco nel sangue e causare effetti collaterali. Evita l'alcool.
- Sedativi e ipnotici (eszopiclone, zolpidem)  
Per consentire un effetto più rapido, non assumere questi farmaci durante o subito dopo i pasti. Non bere alcolici.
- Farmaci per il disturbo bipolare (carbamazepina, valproato di sodio, lamotrigina, litio)  
Il valproato può essere assunto con il cibo se si avverte mal di stomaco. Assumi il litio subito dopo il pasto o insieme a cibo o latte per evitare disturbi gastrici. Il litio può causare perdita di sodio per cui è bene mantenere una dieta regolare, che comprenda anche il sale; bevi molti liquidi (da 8 a 12 bicchieri al giorno) durante l'assunzione del farmaco. Evita l'alcool.

### **Osteoporosi**

- Bisfosfonati (alendronato sodico, alendronato sodico + colecalciferolo, ibandronato, risedronato, risedronato sodico + carbonato di calcio)  
Questi farmaci agiscono se assunti a stomaco vuoto. Prendili al mattino, appena sveglio, con un bicchiere di acqua naturale (non minerale), da seduto o in piedi. Non assumere antiacidi o qualsiasi altro medicinale, cibo, bevande, calcio, vitamine o altri integratori alimentari per almeno 30 minuti dopo l'assunzione di alendronato o risedronato, e per almeno 60 minuti dopo l'assunzione di ibandronato. Non andare a letto per almeno 30 minuti dopo aver assunto alendronato o risedronato e per almeno 60 minuti dopo l'assunzione di ibandronato. Non distenderti prima di aver assunto il primo pasto della giornata.