

### Perché si devono assumere gli anticoagulanti orali

Gli anticoagulanti orali o cumarinici (Coumadin e Sintrom) sono farmaci in grado di modificare la capacità di coagulazione del sangue, rendendo meno attivo il sistema emostatico e quindi riducendo il rischio della formazione di trombi. Il Coumadin o Sintrom si assumono una volta al giorno, meglio se lontano dai pasti, nelle ore centrali del pomeriggio o la sera prima di andare a letto. E' comunque consigliabile prendere il farmaco sempre alla stessa ora. Dal momento che la dose necessaria ad ottenere tale effetto è molto variabile tra i diversi individui, è necessario misurare il tempo di coagulazione attraverso l'esame del sangue, per essere certi che il trattamento sia condotto in maniera efficace e sicura. È opportuno registrare le dosi assunte, in un diario, con attenzione per ridurre le possibilità di errore, che sono maggiori in quanto la dose spesso viene modificata per l'aggiustamento necessario al mantenimento del corretto INR (International Normalized Ratio). Protrombina Ratio o PR e Rapporto Internazionale Normalizzato o INR sono misure della coagulazione. Più alto è l'INR maggiore è la fluidità del sangue ed in ultima analisi maggiore è il rischio di avere delle emorragie. Questo test viene utilizzato per adeguare il dosaggio del farmaco ed ottenere i livelli di INR ottimali, che sono in genere predeterminati per ogni patologia, abitualmente tra 2 e 3. Lo scopo delle misurazioni periodiche è quello di evitare i valori estremi, che si possono associare più facilmente ad un fallimento della terapia per i valori troppo bassi o ad un aumento del rischio emorragico per quelli troppo alti. L'azione dei farmaci anticoagulanti è basata sull'interferenza con l'attività di alcune sostanze (fattori di coagulazione) che servono per la formazione del coagulo; queste per essere attive hanno infatti bisogno della vitamina K. Gli anticoagulanti orali inibiscono l'azione di questa vitamina, rendendo quindi il sangue meno coagulabile. C'è quindi antagonismo tra gli anticoagulanti orali (Coumadin e Sintrom) e la vitamina K, che pertanto può essere usata come antidoto in caso di dosaggio eccessivo di tali farmaci. La vitamina K, di cui disponiamo anche come farmaco, è in parte introdotta con il cibo e in parte direttamente prodotta nel nostro intestino dai germi che normalmente vi abitano; questo ci consente di averne sempre la quantità necessaria. Solo eccezionalmente l'apporto di vitamina K non è sufficiente alle normali necessità dell'organismo.

### La dieta

Con una dieta regolare, equilibrata e soprattutto varia, molto raramente si hanno irregolarità di risposta agli anticoagulanti che dipendano dall'alimentazione. Si dovrà, invece, prestare attenzione tutte le volte che ci sottoporremo a qualche regime dietetico che vada a modificare le abitudini avute fino ad allora. In tal caso dovremo accorciare per alcune settimane l'intervallo tra i controlli dell'INR.

Nessun cibo pertanto deve essere considerato “**proibito**” di per sé.

Non è necessario, quindi, seguire diete specifiche durante la terapia anticoagulante orale, anzi l'ideale è mangiare un po' di tutto in modo equilibrato. Non ci sono motivazioni per abolire o ridurre l'assunzione di verdura e frutta. Questi cibi non alterano la risposta alla terapia, mentre sono in grado di aiutarci a non aumentare di peso e a regolarizzare l'intestino.

**Nota:** i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e possono richiedere adattamenti da parte del Medico sulla base della situazione clinica individuale.

**Autore:** Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Le verdure sono ricche di vitamine e sali minerali, elementi indispensabili per il nostro organismo. L'assunzione costante di verdure ci aiuta a mantenere nel giusto equilibrio l'azione anticoagulante del farmaco.

A questo proposito è importante sottolineare che, nel corso degli ultimi anni, è stato dimostrato che coloro che assumono regolarmente verdure hanno anche un più basso rischio di andare incontro a malattie cardiovascolari.

Coloro che devono iniziare diete specifiche per altre malattie (ad esempio il diabete) devono segnalarlo al loro Centro di riferimento. Infatti, variazioni importanti nel modo abituale di alimentarsi possono influenzare l'INR. Devono inoltre essere considerate eventuali situazioni in cui, per i motivi più diversi, (accesso dentario, diarrea o altre malattie) si riduca in modo drastico per qualche giorno la quantità di cibo assunta. Queste situazioni infatti si possono associare ad un aumento eccessivo dell'INR.

Quali sono gli alimenti ricchi di vitamina K?

Possiamo dividere gli alimenti in gruppi:

- Alimenti ad elevato contenuto di vitamina K
- Alimenti a medio contenuto di vitamina K
- Alimenti a basso contenuto di vitamina K

Alimenti ad alto contenuto ( > 100mg/100gr )	Alimenti a medio contenuto quantità tra 30-100mg/100gr	Alimenti a basso contenuto < a 30mg/100gr
Salvia macinata	Porri	pomodori
Prezzemolo	Sedano	Melanzane
Lattuga	Piselli	Carote
Spinaci freschi	Peperoncino rosso	Zucchine
Broccoli	Asparagi	Cetrioli senza buccia
Cavolo	Semi di zucca	Zucca
Basilico	Soia	Ravanelli
Cime di rapa	Frutta secca	Patate
Cavoletti di Bruxelles	Pinoli	Capperi
Origano	Kiwi	Aglio
Cicoria	Tonno sott'olio	Peperoni verdi
Rucola	Margarina	Funghi
Erba cipollina	Maionese	Mais
Verza	Fegato di bovino	Olio di arachidi
Olio di soia	Fegato di maiale	Olio di girasole

**Nota:** i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e possono richiedere adattamenti da parte del Medico sulla base della situazione clinica individuale.

**Autore:** Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

# SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## ALIMENTAZIONE ANTICOAGULANTI ORALI CUMARINICI

Alimenti ad alto contenuto ( > 100mg/100gr )	Alimenti a medio contenuto quantità tra 30-100mg/100gr	Alimenti a basso contenuto < a 30mg/100gr
The nero	Cereali integrali (pasta, riso, crusca, farine, polenta)	Burro
		Lenticchie
		Ceci
		Uva
		Pere
		Albicocche
		Mele
		ciliegie
		Pesche
		Prugne
		Agrumi
		Melone
		Banane
		Maiale
		Manzo
		Pollame
		Affettati
		Crostacei
		Molluschi
		Tonno al naturale
		Albume d'uovo
		Latte di soia
		Formaggi
		Yogurt di latte vaccino
		Pane
		Pasta
		Riso
		Pizza
		Crackers
		Torte
		Biscotti
		Gelato
		Succhi di frutta (evitare il succo di mirtillo)

Si consiglia di non assumere più di un alimento dello stesso gruppo nella medesima giornata.

Per fare in modo che il valore di coagulazione del sangue (INR) rimanga stabile nel tempo è opportuno assumere non più di 2 volte a settimana alimenti ad alto contenuto di vit. K, 2 volte a medio contenuto e per le restanti volte l'alimentazione è libera ( comprendendo anche gli alimenti a basso contenuto vedi tabella).

**Nota:** i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e possono richiedere adattamenti da parte del Medico sulla base della situazione clinica individuale.

**Autore:** Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Naturalmente è sconsigliata l'assunzione eccessiva, anche sporadica, di alimenti ad alto contenuto di vitamina K. Non esiste una dieta specifica ma ricorda che: infusi, tisane, alcolici in quantità eccessiva, possono avere effetto sul livello di anticoagulazione.

#### Comportamenti da evitare

- Fumo di sigaretta (eccessivo contenuto di precursori della vitamina K)
- Assunzione di alcol (interferenza con la metabolizzazione epatica degli anticoagulanti)

#### L'alcool

L'alcool è una sostanza tossica per il nostro organismo ed esistono nel fegato sistemi capaci di eliminarlo. Tuttavia, tali sistemi in parte sono gli stessi che eliminano i farmaci anticoagulanti. Quando assumiamo alcool rallentiamo l'eliminazione degli anticoagulanti orali aumentandone l'effetto. Inoltre, l'assunzione protratta ed eccessiva di alcool determina anche un danno delle cellule del fegato che, oltre a tante altre, hanno anche la funzione di sintetizzare i fattori della coagulazione. Di conseguenza ci sono buone ragioni per contenere l'assunzione di tutte le bevande alcoliche. Queste tuttavia, se assunte con moderazione non sono dannose.

L'assunzione, anche occasionale, di quantità elevate può invece essere molto pericolosa.

#### Prodotti di erboristeria

L'uso di prodotti di erboristeria è sconsigliato in quanto si associa spesso a variazioni non prevedibili del INR. Tali prodotti infatti hanno un contenuto non noto di vitamina K e di sostanze interferenti per cui possono influenzare anche in maniera considerevole il valore di INR. Alcuni infusi, in particolare quello di the verde, possono contrastare in maniera elevata l'azione degli anticoagulanti così come lo possono fare anche alcuni integratori a volte assunti sotto forma di tisane, opercoli e/o compresse (Ginkgo Biloba, Mirtillo, Fieno Greco, Ginseng, Coenzima Q, Gambo d'ananas, Iperico).

**Nota:** i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e possono richiedere adattamenti da parte del Medico sulla base della situazione clinica individuale.

**Autore:** Dott.ssa Cinzia Baldo, Dietista - ICP P.O. Buzzi Milano

**Supervisione scientifica:** Prof. Sergio Coccheri Ordinario di Malattie Cardiovascolari, Università di Bologna