Autor: Jaime Pimenta Ribeiro

Última atualização: 2016/12/15

Palavras-chave: Varfarina (Varfine®); Acenocumarol (Sintrom®); Interações alimento-fármaco; Dieta; Vitamina K

Resumo

O Varfine® e o Sintrom® são medicamentos usados para prevenir a ocorrência de tromboses ou embolias em doentes com risco aumentado. Apresentam várias interações com outros fármacos, plantas e alimentos que podem pôr em causa a sua eficácia e segurança, e colocar os doentes em risco, seja por falha da medicação, seja por excesso.
É uma pergunta comum nos doentes que têm de tomar esta medicação: Que cuidados na alimentação devo ter?
A principal interação está nos alimentos ricos em vitamina K. Não é preciso deixar de comer: Mas é fundamental manter a regularidade no dia-a-dia, evitando oscilações significativas.
Na dúvida, o médico assistente poderá ajudar na decisão.

Orientação alimentar no doente medicado com Varfine® ou Sintrom®

O Varfine ® (varfarina) e o Sintrom ® (acenocumarol) são medicamentos usados para prevenir a formação de trombos (coágulos sanguíneos) em doentes com risco aumentado para a ocorrência de eventos tromboembólicos (tromboses ou embolias). Pertencem a um grupo de medicamentos chamado anticoagulantes orais, e atuam diminuindo a coagulação sanguínea por interferência com a vitamina K.
Estes fármacos apresentam várias interações com outros medicamentos, plantas e alimentos que podem alterar a sua eficácia e colocar o doente em risco. Além disso, apresentam uma grande variabilidade no seu efeito, tornando necessário fazer um controlo periódico para perceber se a eficácia está dentro do intervalo de valores pretendido (designado janela terapêutica) e proceder ao ajuste da dose, se necessário. Se estiver demasiado baixo, podem ocorrer tromboses, se estiver demasiado alto, o doente corre o risco de hemorragias.
A nossa alimentação é muito variável e o conhecimento da possibilidade de interação dos alimentos com estes medicamentos é muito importante para quem tem de os tomar. O principal grupo alimentar que interage com estes medicamentos é o grupo dos alimentos ricos em vitamina K. Esta vitamina desempenha funções importantes para o nosso organismo, na coagulação sanguínea, no metabolismo ósseo, e no crescimento celular, e não pode ser excluída da alimentação só para evitar as suas interações medicamentosas.

Alimentos que diminuem a ação do Varfine® ou do Sintrom®

Os alimentos ricos em vitamina K diminuem a ação destes medicamentos. Consideram-se alimentos ricos em vitamina K os que têm concentração superior à dose diária recomendada (65 a 80 µg/dia):

- **Legumes e verduras**: agriões; alface; almeirão; brócolos; batata frita; beterraba; cebolinha; cenoura; couve; espargos; espinafres; grelos; folhas e talos de couve-flor; folha de nabo; hortelã; mostarda; pepino com casca; repolho; salada de folhas; salsa; tomate verde;
- **Algas marinhas, ginseng**;
- **Leguminosas**: ervilha verde; grão de bico; lentilha; soja;
- **Chás**: chá verde fervido; chá preto fervido; folha de chá verde; folha de chá preto; chás feitos à base de folhas verdes;
- **Frutas**: abacate; amora; castanha de caju; figo; kiwi; mirtilo; noz; pinhão; pistache; uva;
- **Fígado** de galinha, porco e vaca;
- **Óleos e gorduras**: azeite; maionese; margarina; óleo de algodão; óleo de canola; óleo de milho; óleo de soja; óleo vegetal misto; atum em óleo;
- **Suplementos vitamínicos** contendo vitamina K ou produtos alimentares suplementados com vitamina K.

O consumo crónico de bebidas alcoólicas e o chá de hipericão também podem diminuir a ação dos antagonistas da vitamina K, por interferência ao nível do fígado na metabolização dos medicamentos.

Alguns alimentos menos ricos em vitamina K também podem interferir com a eficácia destes medicamentos quando são consumidos de forma irregular e/ou em grandes quantidades. As batatas fritas ou as pipocas, por exemplo, apresentam um teor baixo de vitamina K mas num cinema ou numa festa podem ser consumidos em grande quantidade e condicionar a ação dos medicamentos. Na tabela ao lado pode ver o teor de vitamina K de alguns alimentos mais frequentemente consumidos de forma irregular.

Alimentos que aumentam a ação do Varfine® ou do Sintrom®

Há também alimentos que podem interferir com estes medicamentos por aumento do seu efeito, com risco de hemorragias. Aqui a questão já não tem a ver com o teor de vitamina K mas com interferência a nível das vias metabólicas sobretudo no fígado:

- Alho, aipo, camomila, gengibre, gingko biloba, papaia, salgueiro, tamarindo, urtigas
- Consumo agudo de álcool
- Suplementos ricos em vitamina E ou vitamina C

Recomendações práticas

- Fazer um tipo de alimentação em que a **quantidade total da vitamina K** ingerida seja **constante**. Não é obrigatório deixar de comer, por exemplo, alface. O que é necessário é que a alface (ou outro qualquer alimento rico em vitamina K) seja consumida de forma regular, em quantidades semanais aproximadas, pois assim cria-se um ponto de equilíbrio entre o fármaco e a vitamina K que assegura a manutenção da eficácia pretendida com segurança.
- **Restringir** ao mínimo possível a quantidade possível de **óleos e gorduras** na confeção dos alimentos.
- **Evitar** o consumo de **alimentos industrializados** à base de óleos, salsa ou ervas.

- **Descascar frutas e legumes** pois a maior concentração de vitamina K está na casca.
- **Preferir**, por exemplo, o uso de **queijo ou geleia** às manteigas e margarinas nas pequenas refeições;
- O **Observatório de Interações Planta-Medicamento** mantém uma lista atualizada das interações conhecidas.
- Em caso de dúvida, o médico assistente poderá ajudar nos procedimentos a seguir em cada caso.

Conclusão

Estar medicado com Varfine® ou Sintrom® não tem de ser um drama para quem tem necessidade desta medicação. É muito importante manter a regularidade na alimentação dentro de algumas regras simples de forma a maximizar os benefícios e minimizar os riscos.

Referências recomendadas

- Cruz E, Morais S. Terapêutica anticoagulante oral. 1 º Encontro proximidade de cuidados para doentes de risco trombótico 2011.
- OIPM - Observatório de Interações Planta-Medicamento
- Mendes A. Interações dos anticoagulantes orais (III). Ficha técnica do CIM 2009; 87: 49-50
- INFARMED - Resumo das características do medicamento ? Varfine®
- INFARMED - Resumo das características do medicamento ? Sintrom ®

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** .....

Jaime Pimenta Ribeiro