



## Dieta per Terapia Anticoagulante Orale

### GENERALITA'

I farmaci anticoagulanti sono in grado di ridurre il rischio di formazione di coaguli, chiamati anche trombi. Sulla base della modalità di somministrazione (per bocca o iniettabili), del meccanismo d'azione e dei possibili effetti collaterali, si dividono in tre grandi categorie: anticoagulanti orali o cumarinici, eparine e nuovi farmaci anticoagulanti orali (NOAC).

L'argomento di questa scheda saranno gli **anticoagulanti orali o cumarinici, farmaci che interferiscono con i fattori della coagulazione dipendenti dalla vitamina K**, poiché il loro effetto farmacologico può subire modifiche dalle molte e ben note interazioni con altri farmaci e con il cibo.

**Gli anticoagulanti orali o cumarinici (Coumadin e Sintrom) si assumono una volta al giorno, preferibilmente alla stessa ora, meglio se lontano dai pasti, preferibilmente il pomeriggio o la sera prima di andare a letto.**

Dal momento che la dose di anticoagulanti necessaria è molto variabile tra i diversi individui, è necessario misurare il tempo di coagulazione attraverso uno specifico esame del sangue, per essere certi che il trattamento sia condotto in maniera efficace e sicura. L'esame di controllo è il "tempo di protrombina", attraverso il quale si misura il tempo che impiega a formarsi il coagulo quando il sangue è messo a contatto con apposite sostanze. La risposta viene espressa come attività di Protrombina o preferibilmente come **INR** (International Normalized Ratio o Rapporto Internazionale Normalizzato). **Più alto è l'INR maggiore è la fluidità del sangue.**

**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 a un aumento del rischio emorragico per quelli troppo alti.**

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. E' comunque opportuno registrare in un diario le dosi di anticoagulanti assunte, in quanto la dose spesso viene modificata per mantenere il corretto INR.

**L'azione dei farmaci anticoagulanti orali è basata sull'interferenza con la vitamina K, fondamentale per l'attività di alcune sostanze (fattori di coagulazione) che servono per la formazione del coagulo.**

Pertanto la vitamina K, contenuta nei cibi e nei preparati, ostacola l'effetto dell'anticoagulante, ma può risultare utile in casi estremi come antidoto in caso di dosaggio eccessivo.

La vitamina K 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, che può verificarsi nel caso in cui si è indisposti e si ha diarrea.

**Con una dieta regolare, equilibrata e soprattutto varia, molto raramente si hanno irregolarità di risposta agli anticoagulanti che dipendano dall'alimentazione.**

Non è necessario, quindi, seguire diete specifiche durante la terapia anticoagulante orale e **nessun cibo pertanto deve essere considerato "proibito" di per sé**. 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.

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.

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.

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, (ascenso 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.

## RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- **Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione** in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri, e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura;
- **Variare il più possibile l'alimentazione** in modo da introdurre tutti i nutrienti necessari per il nostro organismo.

I due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione e quelli consigliati in caso di terapia anticoagulante. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, **per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione** che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, **occorre assumere la giusta quantità (porzione) dell'alimento e rispettare le frequenze con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati settimanalmente**, all'interno di uno schema alimentare personalizzato.

L'alimentazione della giornata deve rispettare il bilancio energetico di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione.

## ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

### Alcolici

- Interferiscono con la metabolizzazione epatica degli anticoagulanti. 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.**

## Alimenti a basso contenuto di vitamina K (< 30 mcg/100gr)

### Alimenti consigliati per una buona TAO come:

- **Verdura:** pomodori, melanzane, carote, zucchine, cetrioli, zucca, ravanelli, peperoni verdi, funghi.
- **Frutta:** uva, pere, albicocche, mele, ciliegie, pesche, prugne, agrumi, melone, banane.
- **Formaggi:** freschi e stagionati (2 volte a settimana come secondo piatto), 100 g di formaggi freschi come mozzarella, certosino, scamorza fresca, caciottine fresche, o 50 g di formaggi stagionati come il Grana Padano DOP, che è possibile consumare anche giornalmente grattugiato come condimento per pasta, riso e verdure (1 cucchiaino è pari a 10 g). Il Grana Padano è un concentrato di latte, ma ha meno grassi del latte fresco intero con cui è fatto perché durante la lavorazione è parzialmente decremato per affioramento naturale. E' grazie a questa caratteristica produttiva che si riduce la presenza di grassi saturi rendendolo un formaggio adatto all'uso quotidiano in molte diete. Inoltre il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- **Carne:** maiale, manzo, pollame scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Adottare metodi di cottura come la griglia, il forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.
- **Affettati:** preferire quelli più magri (prosciutto cotto, crudo e bresaola) privati del grasso visibile.
- **Pesce:** come tonno al naturale, crostacei (scampi, gamberi ecc..), molluschi (seppia, calamaro, polpo ...).
- **Latte:** almeno una porzione al giorno, preferibile se parzialmente scremato, latte di soia, yogurt di latte vaccino.
- **Cereali:** pane, pasta, riso, pizza, crackers, mais.
- **Legumi:** lenticchie, ceci, fagioli.
- **Condimenti:** olio di arachidi, olio di girasole, burro.
- **Patate.**
- **Erbe piante aromatiche:** capperi, aglio.
- **Albume d'uovo.**

## Alimenti a medio contenuto di vitamina K (30-100 mcg/100gr)

**Alimenti che vanno assunti non più di due volte alla settimana**, in quantità ridotte e mai associati tra di loro:

- **Ortaggi:** porri, sedano, peperoncino rosso, asparagi.
- **Frutta:** kiwi, avocado, frutta secca (soprattutto pistacchi).
- **Semi:** semi di zucca, pinoli.
- **Legumi:** piselli, soia.
- **Condimenti:** margarina, maionese.
- **Carni:** fegato di bovino, fegato di maiale.
- **Tuorlo d'uovo.**
- **Tonno sott'olio.**
- **Cereali integrali:** pasta, riso, crusca, farine, polenta.
- **Olio:** olio di mais, olio extravergine di oliva.
- **Caffè.**

## Alimenti ad alto contenuto di vitamina K (>100 mcg/100 gr)

**Alimenti che vanno evitati** o, se indispensabili per una buona dieta, assunti non più di una volta a settimana e in maniera regolare (il dosaggio di Coumadin verrà regolato di conseguenza), in quantità limitate e mai associati tra di loro:

- **Spezie:** prezzemolo, basilico, salvia, origano, erba cipollina.
- **Verdura:** cicoria, lattuga, spinaci freschi, broccoli, cavolo, cime di rapa, cavoletti di Bruxelles, rucola, verza.
- **Olio di soia.**
- **Bevande:** tè verde e tè nero.

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

**Discutere con il medico curante l'eventuale assunzione di prodotti a base di erbe.** 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 tè 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).

**Rendere lo stile di vita più attivo** (abbandona la sedentarietà! Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi). Praticare regolarmente attività fisica di tipo aerobico .

**Leggere le etichette dei prodotti,** soprattutto per accertarsi del loro contenuto in vitamina K, oltre che energetico.

**Non fumare:** la sigaretta, oltre a rappresentare un principale fattore di rischio cardiovascolare, ha un elevato contenuto di precursori della vitamina K.

In generale, **l'informazione e l'educazione del paziente (e della famiglia) sulla gestione del farmaco è il passo decisivo per una corretta terapia.**

### AVVERTENZE

**I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.**

Il presente manuale (Ed. I, luglio 2020) è stato scritto dai soci ACTI (Associazione Cardio-Trapiantati Italiani) sez. Roma, in collaborazione con il personale del Reparto di Cardiocirurgia e dei Trapianti di Cuore dell'Azienda Ospedaliera San Camillo-Forlanini.



## ALIMENTI A BASSO CONTENUTO DI VITAMINA K (microgrammi x 100 gr.)

<b>FARINACEI</b>		<b>LATTICINI</b>	
Riso	2	Latte intero	1
Pasta	< 3	Ricotta fresca	2
Semolino	3,5	Parmiggiano	2
Cereali	< 4	Mozzarella	< 3
Pane, Polenta	< 4	Provolone dolce	3
Pasta integrale	< 6	Fontina, Emmenthal	< 4
Biscotti secchi	6	Bel Paese	5
Pasta all'uovo	8	Pecorino fresco	5
Pane integrale	9	Certosino	5
Pizza farcita	< 10	Burro	7
Torta	< 12		
Farina di soia	70	<b>MARGARINA</b>	< 100
<b>LEGUMI</b>		<b>SALUMI</b>	
Lenticchie	2	Mortadella	3
Fagioli	< 7	Salsiccia	4
Ceci	9	Bresaola	7,5
Piselli	< 25	Prosciutto crudo	8
<b>CARNI BIANCHE</b>		<b>CARNI ROSSE</b>	
Selvaggina	< 3	Agnello	5
Pollo, Tacchino	4	Cavallo	6,5
Coniglio	4,5	Vitello, Manzo	< 7
<b>PESCE</b>		<b>CROSTACEI</b>	
Pesce fresco	< 2	Mitili	< 0,5
Salmone	< 2	Molluschi	< 1
Tonno fresco	6	Crostacei	< 1
Acciuga sott'olio	12		
Tonno sott'olio	44	<b>UOVA</b>	< 5 cad.

**ALIMENTI A BASSO CONTENUTO DI VITAMINA K** (microgrammi x 100 gr.)

<b>ORTAGGI</b>		<b>FRUTTA</b>	
Cipolla	3	Frutta fresca	< 3
Zucca, Melanzane	4	Melograni, Fichi	< 5
Patate	4	Prugne, Mirtilli	8
Peperone	9	Frutta essiccata	< 10
Pomodori, Finocchi	< 12	More, Lamponi	< 18
Carciofi	15	Avocado	21
Carote, Cetrioli	16	Frutta secca	< 25
Cavolfiori, Zucchine	< 20	Kiwi	40
Verdure grigliate	< 25	Pinoli	54
Sedano	35		
Patate dolci	108	<b>FUNGHI</b>	7

**ALIMENTI A MEDIO CONTENUTO DI VITAMINA K** (microgrammi x 100 gr.)

<b>CONDIMENTI</b>		<b>VERDURE</b>	
Peperoncino	10	Barbabietole	< 1
Salsa	< 15	Asparagi	60
Capperi	25	Rafano	108
Olio di Oliva/Mais	< 50	Arucola	110
Dadi da brodo	66	Broccoli	120
Condimenti insalate	< 100	Cavolini di Bruxelles	175
Chili, Pepe essicc.	110	Lattuga	175
Maionese	155	Indivia	230
Olio di semi di Soia	195	Radicchio	255

**ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI VITAMINA K** (microgrammi x 100 gr.)

<b>CONDIMENTI</b>		<b>VERDURE</b>	
Erba cipollina	215	Cicoria	300
Mostarda	330	Rapa, Spinaci	510
Origano	620	Bietola	600
Miscela per pollame	805	Cavoli ricci	620
Salvia	1715	Cavolo	820
Prezzemolo essicc.	1360	Basilico fresco	415
Prezzemolo fresco	1640	Basilico essicc.	1715