

Dieta per terapia anticoagulante orale

La dieta di un paziente AISC

Approvata dal Direttore del Comitato Scientifico – Prof. S. Di Somma

Gli anticoagulanti orali (disponibili in Italia con il nome commerciale di Coumadin e Sintrom) sono farmaci che agiscono contrastando l'azione della Vitamina K.

Con il termine Vitamina K si definiscono una serie di composti che presentano un'attività biologica simile.

I composti più noti sono:

La Vitamina K1 (o fillochinone), liposolubile, di origine vegetale (lattuga, spinaci, cavoli, broccoli, ecc...) e che costituisce la forma presente nella dieta. La Vitamina K1 viene assorbita nelle porzioni prossimali dell'intestino tenue e passa i chilomicroni nella circolazione linfatica.

La Vitamina K2 (o menachione), liposolubile, di origine batterica. Essa viene sintetizzata ad opera della flora microbica presente nel colon, ma la quantità dell'assorbimento a questo livello non è del tutto noto.

La Vitamina K3 (o menadione), idrosolubile che è derivato di sintesi. Essa viene immagazzinata solo in piccole quantità dall'organismo, ha un'emivita di 17 ore e necessita dunque d'un apporto continuo ottenuto quasi completamente con la dieta, e solo in minima parte tramite la sintesi ad opera dei batteri del colon.

La Vitamina K (dal tedesco Koagulation Vitamin) svolge un ruolo di fondamentale importanza nei processi coagulativi in quanto è necessaria per la sintesi di alcune proteine coinvolte nella formazione del trombo (i fattori II, VII, IX e X e le proteine C, S, M e Z).

L'inibizione della Vitamina K ad opera degli anticoagulanti orali riduce la capacità del sangue di coagulare ed in tal modo viene bloccata la formazione e l'estensione del trombo.

Il sangue coagula più lentamente e l'allungamento del tempo di coagulazione viene misurato con un esame di laboratorio chiamato "Tempo di Protrombina".

Recentemente è stato identificato un nuovo parametro derivato dal tempo di protrombina, l'INR (International Normalized Ratio), che consente di misurare in maniera più precisa l'allungamento del tempo di coagulazione (che potremmo definire una maggiore "fluidità" del sangue).

Più alto è l'INR, maggiore è la fluidità del sangue, ed in ultima analisi maggiore è il rischio d'avere delle emorragie.

L'introito alimentare della Vitamina K svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della stabilità della terapia anticoagulante orale.

Ogni qualvolta si riscontra una variazione dell'INR (non giustificata dall'errata assunzione della dose di anticoagulante o dalla modificazione dell'assunzione o sospensione di farmaci) devono essere prese in considerazione le abitudini alimentari che comportano un significativo aumento o riduzione dell'apporto di Vitamina K.

In realtà non esistono alimenti controindicati, mentre è necessario mantenere una dieta con la quale gli alimenti ricchi di Vitamina K vengano assunti in quantità approssimativamente regolare in modo da non creare squilibri temporanei. In presenza di maggiori quantità di Vitamina K sono necessari maggiori dosaggi di anticoagulanti, mentre in situazioni in cui si riduce l'apporto o l'assorbimento della Vitamina K, la quantità di anticoagulante deve essere minore per evitare il rischio di emorragie.

Di Seguito un prospetto riassuntivo e di rapida consultazione che consente di verificare a quale categoria appartengono i vari alimenti suddivisi tra: SCONSIGLIATI, TOLLERATI, LIBERI.

Nelle rispettive testate delle tre colonne è riportata l'informazione riguardante il contenuto in grammi (ogni cento grammi d'alimento) della Vitamina K.

Alimenti ad alto contenuto di vitamina K (>100 mg/100 gr) in quantità limitate, da assumere occasionalmente e mai associati tra loro.	
Beverande	Alcolici Olio di soia (condim.) Tè verde e nero
Spezie	Prezzemolo Basilico Salvia Origano Erba cipollina
Verdure	Cicoria Lattuga Spinaci freschi Broccoli Cavolo Cime di rapa Cavoletti Bruxelles Rucola Verza

Alimenti a medio contenuto di vitamina K (30+100 mg/100 gr) da assumere non più di due volte alla settimana, in quantità ridotte e mai associati tra loro.	
Ortaggi	Porri Sedano Peperoncino rosso Asparagi
Frutta	Kiwi Avocado Frutta secca NIENTE pistacchi
Semi	Semi di zucca Pinoli
Legumi	Piselli Soia
Condimenti	Margarina Maionese Olio di mais Olio extrav. d'oliva
Carni	Fegato di bovino Fegato di maiale
Cereali integrali	Pasta Riso Crusca Farine Polenta
Varie	Uovo d'uovo Tonno sott'olio Caffè

Alimenti a basso contenuto di vitamina K (<30 mg/100 gr) possono essere assunti liberamente.	
Verdure	Pomodori Melanzane Carote Zucchine Cetrioli Zucca Ravanelli Peperoni verdi funghi
Frutta	Uva pere Albicocche Mele Ciliegie Pesche Prugne Agrumi Melone Banane
Alimenti vari	Prosciutto cotto Prosciutto crudo Bresaola Latte parz. scremat Latte di soia Yogurt latte vaccin Patate Capperi Aglio Albumi d'uovo Erbe aromatiche
Condimenti	Olio arachidi Olio girasole Burro
Legumi	Lenticchie Ceci Fagioli
Cereali	Pane Pasta Riso Pizza crackers mais
Pesce	Tonno naturale Scampi Gamberi Seppie Calamari Polpi
Formaggi freschi 100 g. x 2 volte sett.	Mozzarella Cottosino Scamorza
Form. stagion. 50g. x 2 v. sett.	Caciottine
Carni	Maiale Manzo Pollame