

# ¿Cómo pueden interactuar los alimentos con ciertos fármacos?

Luis Alberto Magaña Vuelvas

Estudiante de la Facultad de Ciencias Químicas, UdeC

**A** la hora de administrar o tomar medicamentos, la vía más utilizada es la vía oral (tabletas, cápsulas, jarabes, soluciones...). Uno de los problemas principales de este método de administración es la posible interacción de los fármacos con los alimentos, ya que ambos sufren modificaciones en el mismo lugar del organismo: el sistema gastrointestinal. Se trata de interacciones que se producen con más frecuencia de la esperada, debido a la práctica habitual de tomar los medicamentos junto con las comidas.

Antes que nada, debemos saber que, al ingerir alimentos, se producen modificaciones fisiológicas en el aparato digestivo que pueden afectar al correcto funcionamiento terapéutico de un medicamento. Es decir, que ciertos alimentos pueden cambiar la respuesta que nuestro organismo tiene ante un fármaco. Estas interacciones pueden ser farmacocinéticas, fisicoquímicas o farmacodinámicas.

Usualmente, los medicamentos que se ven afectados por alimentos son los que tienen un margen terapéutico estrecho (dosis tóxica y dosis terapéutica); con una curva de dosis-efecto de gran pendiente (pequeños cambios de dosis tienen gran efecto); y los que requieren una concentración plasmática sostenida (antibióticos).



En cambio, los alimentos con gran potencial de interacción son:

- Zumo de pomelo (flavonoides)
- Sal
- Leche o productos ricos en calcio
- Alimentos que modifican el pH (frutos secos, carnes rojas, quesos)
- Alimentos ricos en vitamina K

Asimismo, otros tipos de productos relacionados con la alimentación, como el alcohol, los complementos alimenticios o las hierbas y plantas medicinales destacan por la gran cantidad de interacciones con los medicamentos que pueden provocar. Estas interacciones generan la disminución del efecto terapéutico, la aparición de algún efecto adverso o déficit nutritivo (déficit de vitamina B12).

## Consejos sobre la interacción de los medicamentos con los alimentos

1. Lee atentamente el prospecto de los medicamentos
2. Comenta las especificaciones alimenticias (dietas, alergias, etc.) con el médico
3. Evita el zumo de pomelo
4. Evita el consumo de alcohol y sustancias de uso recreativo

## Referencias

Bushra, R.; Aslam, N.; & Khan, A. Y. (2011). Food-drug interactions. *Oman medical journal*, 26(2), 77-83. <https://doi.org/10.5001/omj.2011.21>