Quando assumere i farmaci?

Data 14 luglio 2019
Categoria scienze_varie

Il timing di assunzione di un determinato farmaco può, in alcuni casi, determinare una maggiore o minore efficacia e/o tollerabilità del farmaco stesso.

Una delle domande più frequenti che i pazienti pongono al medico è quando si devono assumere i farmaci: prima o dopo i pasti? al mattino? alla sera? prima di andare a letto? etc.

In realtà non sempre sono disponibili informazioni adeguate riguardo al timing di assunzione dei farmaci.

Uno dei fattori principali da considerare è l' **interazione del farmaco con il cibo** . Infatti la presenza di cibo potrebbe aumentare o ridurre l'assorbimento del farmaco, ridurre il rischio di affetti collaterali e/o aumentarne la tollerabilità.
In ogni caso anche se la presenza di cibo può avere una qualche interazione con il farmaco non è detto che questa interazione sia clinicamente rilevante.

Un altro fattore che deve essere preso in esame è quale sia l' **orapreferibile** del giorno per l'assunzione. Anche questo aspetto può essere importante per alcuni farmaci, meno per altri.

Passeremo ora in rassegna alcune classi di farmaci di uso frequente per i quali sono dispobili raccomandazioni specifiche.

I **corticosteroidi** dovrebbero essere assunti preferibilmente al mattino con il cibo seguendo il ciclo circadiano del cortisolo (la cui concentrazione è massima al mattino e minima alla sera).

I preparati a base di **saliferrosi** possono provocare intolleranza gastrica per cui spesso se ne consiglia l'assunzione dopo il pasto.

I **bifosfonati** possono provocare esofagiti erosive per cui si consiglia l'assunzione al mattino appena alzati e a stomaco vuoto.

Per i **FANS** si raccomanda l'assunzione con il cibo per ridurre il rischio di effetti gastrolesivi, pur in assenza di prove certe che la presenza di cibo possa ridurre tale rischio. In realtà in caso di assunzione sporadica di un FANS può essere preferibile l'assunzione a stomaco vuoto onde massimizzare l'assorbimento e l'efficacia antiflogistica. Nel caso di assunzione cronica, soprattutto in soggetti a rischio di lesioni gastroduodenali, la contemporanea assunzione di un inibitore di pompa è la scelta preferibile.

Per quanto riguarda l'assunzione delle **statine** il timing non sembra importante per alcune ad emivita lunga (atorvastatina, rosuvastatina), mentre per quelle ad emivita breve (simvastatina,pravastatina) si consiglia la somministrazione serale in considerazione che la massima inibizione dell'HMG-CoA reduttasi avviene durante la notte.

Gli **antidepressivi** ad effetto sedativo vengono consigliati alla sera prima di andare a letto (per esempio mirtazapina, mianserina, paroxetina e triciclici), altri che hanno più effetto euforizzante e potrebbero provocare insonnia sono consigliati al mattino (per esempio alcuni SSRI).

Per gli **inibitori di pompa protonica** il timing dell'assunzione non sembra molto importante, se si esclude il caso del reflusso gastroesofageo. In tale evenzienza se i sintomi sono prevalentemente diurni è preferibile l'assunzione al mattino, se sono notturni è preferibile l'assunzione alla sera.

Per quanto riguarda gli **antibiotici** possiamo ricordare la doxiciclina che si consiglia di assumere al mattino a stomaco vuoto e con molta acqua per evitare il rischio di esofagiti, oppure la ciprofloxacina che può essere assunta a stomaco vuoto perchè potrebbe legarsi a cibi ricchi di calcio con conseguente assorbimento ridotto.

La somministrazione degli **antipertensivi** potrebbe essere preferibile alla sera sulla base della considerazione che nei soggetti in cui si verifica una riduzione dei valori pressori di notte (pazienti dipper) si ha un ridotto rischio di eventi cardiovascolari rispetto ai pazienti nei quali i valori pressori notturni non si riducono (pazienti non dipper).
Studi in corso (TIME Trial, in cui sono confrontati gli esiti vascolari in relazione al timig di assunzione) potranno chiarire se questo approccio sia o meno corretto.

Per i **diuretici** si consiglia l'assunzione al mattino o al massimo nel primo pomeriggio in quanto l'effetto diuretico può disturbare il sonno.

Un ultimo aspetto riguarda la **compliance del paziente** : soprattutto per i trattamenti cronici è noto che l'aderenza al

trattamento si riduce con il passare del tempo. E' importante quindi, quando non vi siano ragioni valide per suggerire un determinato orario di assunzione, lasciare che il paziente decida da sè il timing. Per esempio può essere una norma di buon senso consigliare l'assunzione dei farmaci in determinati momenti della giornata: per esempio ai pasti principali oppure prima di andare a letto, in modo che il paziente memorizzi che in quei momenti deve assumere i farmaci prescritti.

Infine è consigliabile, prima di raccomandare un determinato timing, far sempre **riferimento alle indicazioni** approvate per ogni singolo farmaco che sono riportare nel foglietto illustrativo.

RenatoRossi