



‘Natural’ pode ser rótulo perigoso

Tomar chá e medicamentos às vezes faz mal. **Observatório vai revelar as interações proibidas**

Que mal poderá fazer um chá de camomila ou um creme à base de aloé vera? São produtos naturais e, à partida, bons para a saúde, mas a verdade é que podem revelar-se verdadeiros venenos para quem os usa. O efeito só depende do tipo de medicamentos que se está a tomar.

As misturas perigosas (ver caixa) têm estado confinadas ao conhecimento dos profissionais de saúde, mas a partir do final da próxima semana vão ser ensinadas à população. Portugal será o primeiro país a ter um Observa-

tório de Interações Plantas-Medicamentos (OIPM), na Faculdade de Farmácia de Coimbra.

“Este projeto é único porque vai buscar os casos de interação à sociedade, faz o estudo científico e devolve o conhecimento à população, aos profissionais de saúde”, explica a coordenadora, Maria da Graça Campos. A informação será divulgada através de revistas científicas, da comunicação social (incluindo o Expresso), em folhetos distribuídos nas unidades de saúde e ainda pela Internet. “O site vai

estar operacional no final da próxima semana, já com alguns casos de interações”.

A investigação — a cargo de 20 especialistas de áreas como medicina, farmácia ou direito — vai ser desenvolvida nos próximos dois anos e será segmentada por grupos. As primeiras lições sobre misturas tóxicas serão divulgadas entre julho e agosto e são direcionadas às pessoas entre os 20 e os 35 anos, saudáveis, que praticam desporto e tomam suplementos, por exemplo para emagrecer. Seguir-se-ão os adul-

Alertas

Os novos casos de risco associados à ingestão de plantas e de fármacos que sejam identificados pelos investigadores vão ser divulgados pelo Expresso. Os avisos estarão ainda disponíveis no site do Observatório (www.uc.pt/ffuc/oipm) e em unidades de saúde

tos com mais de 46 anos, os jovens entre os 12 e os 25 e a população entre os 26 e os 45 anos.

Os doentes oncológicos vão ter uma atenção especial. “São doentes que tomam tudo o que lhes derem, sobretudo produtos naturais, e aqueles que têm interações mais problemáticas devido à quimioterapia”, explica a investigadora. Para o efeito está em curso um projeto paralelo no IPO de Coimbra. O Observatório terá ainda uma linha verde para que todos possam contar o seu caso ou esclarecer dúvidas.

“Qualquer iniciativa de informação à população é importante porque permite fazer opções conscientemente”, salienta a vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Fitoquímica e Fitoterapia, Maria do Céu Costa. E salienta: “Um estudo da ASAE revelou que 38% dos inquiridos consumiam suplementos à base de plantas”.

Consumo de plantas medicinais é elevado

Mas são os produtos associados à prática desportiva que mais estão a alarmar os médicos. “Existem situações preocupantes, em termos de saúde pública, com o consumo de substâncias vendidas nos ginásios, como os aminoácidos” (para aumentar a massa muscular), lembra o presidente da Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública, Mário Jorge dos Santos.

Os especialistas salientam ainda que é necessário que a população seja alertada para a necessidade de informar o médico acerca de todos os produtos que ingere, incluindo chás. “A campanha de informação tem de envolver também os profissionais de saúde, para que sejam sensibilizados para acompanhar e aconselhar o doente”, salienta Maria do Céu Costa.

“Em Portugal há um consumo muito alargado de plantas medicinais, basta ver a quantidade de ervanárias que existem e que têm à disposição produtos altamente potentes do ponto de vista farmacológico, vendidos sem orientação”, critica o farmacêutico, Maurício Barbosa. E alerta: “A palavra natural induz em erro e pode causar danos graves; qualquer produto, natural ou não, interage com o nosso organismo”.

VERA LÚCIA ARREIGOSO
varreigoso@expresso.imprensa.pt

MISTURAS TÓXICAS

ALHO, CEBOLA E SOJA

Os extratos destes produtos produzem um efeito anticoagulante e a toma em simultâneo com medicamentos com a mesma indicação (à base de varfarina, por exemplo para prevenir trombozes) tende a exacerbar o efeito pretendido

CAMOMILA

Conhecida pelas propriedades calmantes, pode desequilibrar tratamentos anticoagulantes do sangue, como a varfarina. Há registo de interações apenas pelo uso de cremes corporais feitos a partir desta planta

HIPERICÃO

O seu consumo através de chá tem sido associado a uma redução do efeito da pílula, igualmente detetado com a ingestão de chás de tilia ou de cidreira. Mas o hipericão é mais perigoso: pode anular a quimioterapia em doentes com cancro

ALCACHOFA

Considerada um desintoxicante do fígado, tem interações graves com medicamentos para a diabetes, colesterol ou hipertensão. O mesmo risco é atribuído ao cardo mariano

ALOÉ VERA

O consumo de extratos ou o uso em cremes aumenta a probabilidade de hemorragia, podendo revelar-se fatal em caso de cirurgia

ANGÉLICA E EQUINÁCIA

Por serem relaxantes, não devem ser consumidas com ansiolíticos. O coma é uma das consequências descritas

FONTE: OIPM



Flores de camomila secas e preparadas para fazer chá
 FOTO: JEAN-PAUL CHASSENET / CORBIS