



## Dieta ed esercizio

Se assumi warfarin ci sono diversi accorgimenti dietetici che vanno seguiti. In particolare sembra che tutti i cibi contenenti elevate quantità di vitamina K possano interferire con il farmaco la cui dose spesso deve essere aumentata per un abbassamento dell'INR.

Fra i cibi incriminati troviamo:

- gli ortaggi e le verdure di colore verde scuro (asparagi, broccolo, cavolfiore, cavolo, cavoletti di Bruxelles, spinaci, insalata lattuga, romana e radicchio, barbabietole, prezzemolo);
- legumi (soia, fagioli secchi, lenticchie);
- piselli, rape rosse, cipolle;
- tuorlo d'uovo, maionese, senape;
- fegato;
- cioccolata;
- alimenti rari: sushi, avocado.

Sebbene non ci si debba privare di tali cibi, è bene mantenere costante il loro apporto di settimana in settimana.

È bene evitare alcolici durante il trattamento con warfarin oltre che l'uso di bevande contenenti caffeina (caffè, Coca-cola, thè): l'alcool e la caffeina possono infatti potenziare l'efficacia del farmaco, aumentando il rischio di sanguinamento.

Se si pratica sport, è bene indirizzare le proprie scelte verso sport o attività che non mettano a rischio di gravi cadute o danneggiamenti.

## Altri farmaci

Molti sono i farmaci che possono interferire o che interferiscono con warfarin; assolutamente da evitare è l'uso dell'aspirina. Cautela va inoltre prestata all'uso di farmaci antinfiammatori (ibuprofene, diclofenac, naproxene), diuretici, farmaci per il diabete, antidepressivi, antiepilettici, antibiotici.

Anche i semplici farmaci da banco spesso possono avere influenza sul meccanismo d'azione del warfarin, così come integratori a base di erbe, rimedi naturali o integratori alimentari: a questo proposito è sempre bene informare il proprio medico o il farmacista dell'utilizzo di nuovi farmaci o integratori anche se prescritti da altro sanitario, magari non al corrente della terapia anticoagulante seguita.