

# Un periodo particolare



## Sono in gravidanza, quale lassativo posso utilizzare?

In gravidanza possono sorgere o acuirsi problemi legati alla stipsi. Non sempre questo disturbo può essere curato con i farmaci abitualmente assunti. I lassativi maggiormente utilizzati spesso alterano l'equilibrio elettrolitico del paziente, oppure, sebbene di origine naturale, possono essere a base di antrachinoni e avere quindi azione irritante sul colon. Questi farmaci, oltre a essere sconsigliati per un uso prolungato, sono addirittura vietati in gravidanza.

Per combattere la stipsi, in condizioni normali e ancor più quando si aspetta un bimbo, sarebbe opportuno variare la propria dieta, aumentando la quantità di acqua e di fibre solubili ingerite, e fare più moto, compatibilmente con le condizioni di salute. Molto efficaci possono rivelarsi alcuni tipi di fermenti lattici.

Se invece, malgrado queste accortezze, si dovesse necessariamente ricorrere a un aiuto, meglio rivolgersi a lassativi blandi ma allo stesso tempo efficaci come quelli a base di macrogol 4000. Questo principio attivo ha la capacità di legare acqua e quindi di aumentare il volume delle feci, che risulteranno più morbide, favorendo così l'evacuazione. I farmaci a base di macrogol 4000 non vengono assorbiti a livello sistemico e trattengono acqua solo a livello intestinale senza richiamarne dal torrente circolatorio, risultando quindi sicuri anche se assunti in stato di gravidanza.

## I farmaci naturali sono sempre innocui?

I farmaci o gli integratori di origine naturale vengono definiti fitoterapici. Spesso proprio a causa della loro origine naturale sono associati a un'aura di innocuità, quasi di innocenza, dimenticando che anche i più potenti veleni hanno origine naturale, così come la morfina, antidolorifico per eccellenza, deriva dal lattice di un bel fiore.

Dobbiamo quindi sfatare il sillogismo naturale=innocuo.

I fitoterapici possono, in funzione di molti fattori, contenere più o meno quantità di principio attivo e avere quindi maggiore o minore capacità di interagire con il nostro organismo o con altri farmaci. La quantità di principio attivo contenuta in un fitoterapico viene definita "titolo" ed è riportata in etichetta. Non tutti i fitoterapici di conseguenza sono uguali. Dire estratto secco di aloe, per esempio, ha un valore relativo, l'importante è conoscere quanto principio attivo è presente in quel particolare preparato di aloe.

La mia raccomandazione, a meno di non sapersi districare bene tra le piccole voci riportate in etichetta, è quella di chiedere di volta in volta consiglio al professionista del farmaco, il farmacista.



scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora?

Scriveteci a [farmamagazine@lswr.it](mailto:farmamagazine@lswr.it)

