

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE E PRECAUZIONI IN PAZIENTI IN TERAPIA CON ANTICOAGULANTI

Vitamina K rende possibile la formazione da parte del fegato di una delle sostanze necessarie alla coagulazione del sangue (protrombina). Le vitamine K vengono suddivise in tre gruppi: Vitamina K₁ (fillochinone) di origine vegetale, vitamina K₂ (menachinoni) di origine batterica, vitamina K₃ (menadione) liposolubile. Le zone su cui agisce sono il fegato e il sangue. Negli adulti si può avere carenza di questa vitamina in seguito a patologie da malassorbimento o alterazioni della bile. La carenza nei neonati si può verificare per vari motivi: la vitamina K passa poco attraverso la placenta, il latte materno non ne presenta grandi livelli, il fegato produce un inadeguato quantitativo di fattori della coagulazione e l'intestino, nei primi giorni di vita, è sterile.

Vitamina K

Gli anticoagulanti orali (disponibili in Italia con il nome commerciale di Coumadin e Sintrom) sono farmaci che agiscono contrastando l'azione della Vitamina K.

Con il termine Vitamina K si definiscono una serie di composti che presentano un'attività biologica simile.

I composti più noti sono:

La Vitamina K₁

(o fillochinone), liposolubile, di origine vegetale (lattuga, spinaci, cavoli, broccoli, ecc) e che costituisce la forma presente nella dieta. La vitamina K₁ viene assorbita nelle porzioni prossimali dell'intestino tenue e passa i chilomicroni nella circolazione linfatica.

L'assorbimento necessita di normali funzioni pancreatiche e biliari ed è favorito dalla concomitante presenza di grassi.

Tutte le condizioni che determinano un malassorbimento dei lipidi compromettono anche l'utilizzo della vitamina K₁ presente nella dieta.

La vitamina K₂

(o menachione), liposolubile, di origine batterica. Essa viene sintetizzata ad opera della flora microbica presente nel colon ma la quantità dell'assorbimento a questo livello non è del tutto noto.

La vitamina K₃

(o menadione), idrosolubile, che è derivato di sintesi. Essa viene immagazzinata solo in piccole quantità dall'organismo, ha un'emivita di 17 ore e necessita dunque di un apporto continuo ottenuto quasi completamente con la dieta e solo in minima parte tramite la sintesi ad opera dei batteri del colon.

La vitamina K (dal tedesco Koagulation Vitamin) svolge un ruolo di fondamentale importanza nei processi coagulativi in quanto è necessaria per la sintesi di alcune proteine coinvolte nella formazione del trombo (i fattori II, VII, IX e X e le proteine C, S, M e Z).

L'inibizione della vitamina K ad opera degli anticoagulanti orali riduce la capacità del sangue di coagulare ed in tal modo viene bloccata la formazione e l'estensione del trombo.

INR (International Normalized Ratio)

Il sangue coagula più lentamente e l'allungamento del tempo di coagulazione viene misurato con un esame di laboratorio chiamato Tempo di Protrombina.

Recentemente è stato identificato un nuovo parametro derivato dal tempo di protrombina, l'INR (International Normalized Ratio), che consente di misurare in maniera più precisa l'allungamento del tempo di coagulazione (che potremmo definire una maggiore "fluidità" del sangue).

Più alto è l'INR maggiore è la fluidità del sangue ed in ultima analisi maggiore è il rischio di avere delle emorragie.

L'introito alimentare della vitamina K svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della stabilità della terapia anticoagulante orale.

Ogni qualvolta si riscontra una variazione dell'INR (non giustificata da un'errata assunzione della dose di anticoagulante o dalla modificazione dell'assunzione o sospensione di farmaci) devono essere prese in considerazione le abitudini alimentari che comportano un significativo aumento o riduzione dell'apporto di vitamina K.

In realtà non esistono alimenti controindicati, mentre è necessario mantenere una dieta con la quale gli alimenti ricchi di vitamina K vengano assunti in quantità approssimativamente regolare in modo da non creare squilibri temporanei.

In presenza di maggiori quantità di vitamina K sono necessari maggiori dosaggi di anticoagulanti, mentre in situazioni in cui si riduce l'apporto o l'assorbimento della vitamina K la quantità di anticoagulante deve essere minore per evitare il rischio di emorragie.

<p>VEGETALI</p> <ul style="list-style-type: none">· Salvia macinata 1714· Prezzemolo 1640· Lattuga verde 850· Ravizzone 817· Maggiorana secca 621· Origano 621· Rapa (foglie) 518· Cavolo riccio 510· Cavolo verde fresco 487-830· Spinaci freschi 480-560· Basilico fresco 414· Spinaci bolliti 360· Coste di bietola 327· Cicoria 297· Cavolini di Bruxelles bolliti 289-177· Cavolo verde bollito 289· Tarassaco 273· Radicchio 255· Rape 251· Indivia 231· Erba cipollina 212· Broccoli freschi 205· Broccoli bolliti 192· Cavolini di Bruxelles freschi 161· Broccoli congelati 146· Rucola 108· Cavolo bianco 80· Porri 47· Cavolo rosso 30-38· Sedano 29-37· Piselli 30-50· Piselli freschi 25-36· Capperi 24	<ul style="list-style-type: none">· Cetriolo con buccia 16-22· Carciofi 14· Peperoni verdi 13· Pomodorini 8-9· Carote 6-16· Pomodori freschi 6 · Cavolfiore 5-15· Porri 4· Melanzana 3· Zucchini 3· Cetriolo senza buccia 2-7· Pomodori in scatola 2· Zucca 1-4· Ravanelli 1-3· Patate 1-3· Cipolla 1-3· Bietole 1-2· Rape bianche 1· Aglio 1· Funghi 1· Mais 1 <p>Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti</p> <p><u>CONDIMENTI</u></p> <ul style="list-style-type: none">· Olio di soia 193· Peperoncino rosso 80· Maionese 63· Margarina 30-100· Olio di arachidi 21· Olio di noci 15· Olio di girasole 8· Burro 7· Olio di mais 3 <p>Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti</p>
---	---

LEGUMI

- Semi di zucca 47
- Soia 33-47
- Lenticchie 22
- Ceci 9
- Piselli 5-30
- Fagioli 5-20
- Zuppa in scatola 0.5-2

Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti

FRUTTA

- Pinoli 53
- Kiwi 40
- Frutta secca 34
- Fichi secchi 15
- Uva 8
- Pere 6
- Fichi 4-5
- Albicocche 3-5
- Mele 1-4
- Ciliegie, pesche, prugne, ecc. 1-3
- Agrumi 0-4
- Melone 0.4
- Banana 0.2

Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti

CARNE

- Fegato 3-12
- Maiale 2-3
- Salumi 1-2
- Manzo 1-2
- Pollame 1-2
- Prosciutto 0

Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti

PESCE

- Tonno sott'olio 24-43
- Con lisca 1-5
- Tonno naturale 0.2
- Crostacei 0-1
- Molluschi (cozze, vongole) 0-1

Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti

UOVA

- Fritto 7
- Tuorlo 0.9
- Albume 0

LATTICINI

- Latte di soia 4
- Formaggi vari 2-4
- Yogurt 0.3-2
- Latte normale 0.3
- Latte magro 0.002

Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti

FARINACEI

- Crackers 13
- Pizza 3-4
- Pane 2-3
- Pasta 1-2
- Riso 0-1
- Cereali 0-1

Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti

DOLCI

- Torte e biscotti 3-10
- Gelato 0-2

Contenuto di vitamina K (mg/100 gr.) nelle principali classi di alimenti

BEVANDE

- The con foglie verdi fresche 964
- The con foglie scure fresche 342
- Succhi di frutta 0-2
- The deteinato 0-1
- Birra, vino ed alcolici 0
- Caffè 0 · Coca-cola 0

Consigli pratici

Tutti i cibi, in particolare le verdure, contengono non solo la vitamina K ma anche altre vitamine, sali minerali, fibre e sostanze necessarie all'organismo. Non vanno pertanto eliminate tutte ma solo quelle più ricche di vitamina K (es. con contenuto superiore a 100 mg) limitando l'eccessivo consumo di quelle il cui contenuto di vit. K è compreso fra il 30 e 100.

In linea di massima vanno evitate le verdure a foglia larga e verde (lattuga, cavolo, spinaci), dando la preferenza ai prodotti vegetali di forma solida e colorati (pomodori, carote, ravanelli, melanzane).

Una piccola quantità di verdure a foglia larga può essere consumata tutti i giorni e in uguali quantità.

La cottura denatura poco la vitamina K!

Fare attenzione agli infusi (specie thè) ed alle sostanze di erboristeria (jin-seng, ginkgo-biloba, ecc.)

Nota: per contrastare elevati rialzi del valore dell'INR si può ricorrere alla somministrazione di Konakion (gocce) che tutti i pazienti in trattamento ipocoagulante devono tenere a disposizione e assumendo il dosaggio consigliato dal medico in relazione alla patologia ed al rischio emorragico.