

Oggi parliamo di... Vitamina C...

I pazienti di GIST possono assumere Vitamina C? La vitamina C è una sostanza che deve essere assunta, perché svolge un insieme di azioni importantissime per la nostra salute: ha attività antiossidante, bloccando l'azione dei radicali liberi, interviene nella sintesi del collagene e nella produzione di ormoni, stimola il sistema immunitario e migliora l'assorbimento intestinale del ferro. Esistono tantissimi alimenti naturali ricchi di questa vitamina e qui ve ne ricordo alcuni: agrumi, ribes, prezzemolo, peperone rosso, kiwi, crucifere, fragole, lamponi, finocchio, spinaci, asparagi, pomodori, ananas. Bisogna tuttavia tener presente che la vitamina C tende a degradarsi ad elevate temperature e la percentuale di questa vitamina contenuta negli alimenti, tende a diminuire. Questo significa che bisogna fare attenzione sia ai tempi che alle temperature di cottura. Ricordo inoltre che è una vitamina idrosolubile, cioè che si scioglie in acqua, viene quindi eliminata attraverso le vie urinarie, di conseguenza è inutile assumere grosse quantità di vitamina C attraverso integratori; l'importante è assumerne un po' tutti i giorni (bastano due arance al giorno o una porzione di fragole) attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata. Invece quello che è assolutamente da evitare durante l'assunzione di inibitori della tirosin chinasi è l'assunzione del POMPELMO, ma non perché contiene vitamina C, ma per motivi metabolici. Mi spiego meglio. Si è visto attraverso studi di interazioni farmaco/alimenti che il pompelmo va a diminuire l'attività di quella parte del fegato adibita alle reazioni di metabolizzazione degli inibitori tirosin chisanici (ossia al processo di distruzione del principio attivo prima che venga eliminato dal nostro organismo). Di conseguenza, in presenza di pompelmo, il farmaco non viene distrutto dal fegato, rimanendo in circolo più tempo e causando così un aumento della sua concentrazione nel sangue con conseguente aumento degli effetti collaterali. Per questo motivo bisogna evitare di assumere pompelmo, sia come frutto fresco, sia sotto forma di spremuta o succo ed evitare gli integratori contenenti pompelmo o suoi estratti. Nel caso in cui si assuma del pompelmo segnalarlo sul diario quotidiano da riportare all'oncologo.

Anna Laurenti