

INTERAZIONI CON LE TERAPIE FARMACOLOGICHE

Per evitare interazioni potenzialmente dannose con i farmaci convenzionali anti-nausea, anti-vomito e/o antitumorali, è importante riferire al medico se si stanno assumendo, o se si intende assumere, integratori o altri prodotti contenenti zenzero.

L'assunzione di integratori/rimedi erboristici a base di zenzero con le categorie di medicinali sotto riportati può aumentare il rischio di insorgenza di effetti indesiderati e/o compromettere l'efficacia della terapia:

- Farmaci antitumorali e radioterapia.
- Farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), ad esempio Acido acetilsalicilico, Ibuprofene e Diclofenac, etc.
- Farmaci anticoagulanti o fluidificanti del sangue, ad esempio Warfarin, anticoagulanti di nuova generazione (Dabigatran, Apixaban, Edoxaban e Rivaroxaban), Ticlopidina, etc.
- Alcuni farmaci antipertensivi (calcio antagonisti e sartani), ad esempio Nifedipina, Losartan.
- Insulina e/o farmaci ipoglicemizzanti.
- Farmaci immunosoppressori, quali Tacrolimus e Ciclosporina.
- L'antibiotico Metronidazolo.

Flatulenza

Formazione eccessiva di gas nello stomaco e nell'intestino.

Anticoagulanti/Antiaggreganti

Farmaci che fluidificano il sangue.

Ipoglicemia

Condizione di bassa disponibilità di glucosio nel sangue.

Ipoglicemizzanti

Farmaci che riducono la glicemia.

Farmaci immunosoppressori

Farmaci che riducono l'attività del sistema immunitario.

CONTATTI



Servizio di Vigilanza sui Farmaci

Tel: 0434 659798

e-mail: farmacovigilanza@cro.it



Biblioteca Pazienti

Tel: 0434 659467

e-mail: people@cro.it

Gastroenterologia Oncologica Sperimentale

Tel: 0434 659275

0434 659363

e-mail: gastroed@cro.it

Servizio Nutrizionale

Tel: 0434 659290

e-mail: arti@cro.it

Materiale elaborato con supporto medico specialistico dell'Istituto e fonti di letteratura indipendenti (Mayo Clinic, Humanitas, Lexicomp, Drugs.com, Cancer and Society, MSKCC, Rxlist, Examine, PubMed).

L'autore dichiara di non avere conflitti di interesse per questa pubblicazione.

Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del medico.

Realizzato grazie al 5x1000 donato al CRO di Aviano.
Progetto realizzato dal gruppo Patient Education&Empowerment del CRO di Aviano



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse)

è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione

Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Responsabile scientifico

collana CROinforma

Silvia Franceschi, *Direttore Scientifico*

Autori del testo

Sabrina Orzetti,

farmacista e laurea in tecniche

erboristiche (Herbal Drug Technology)

Revisione linguistica

Chiara Cipolat Mis, *bibliotecaria*

Emanuela Ferrarin,

farmacista documentalista

Revisione del contenuto

Mattia Garutti, *medico oncologo*

Fabio Puglisi, *Direttore*

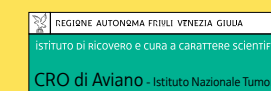
Dipartimento Oncologia Medica

Tutti afferenti al CRO di Aviano

Comprensibilità e stile comunicativo valutati da pazienti e cittadini

A.P.

La font bianconero® è disegnata da Umberto Mischi per bianconero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che facilitano la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.



ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO
CRO di Aviano - Istituto Nazionale Tumori

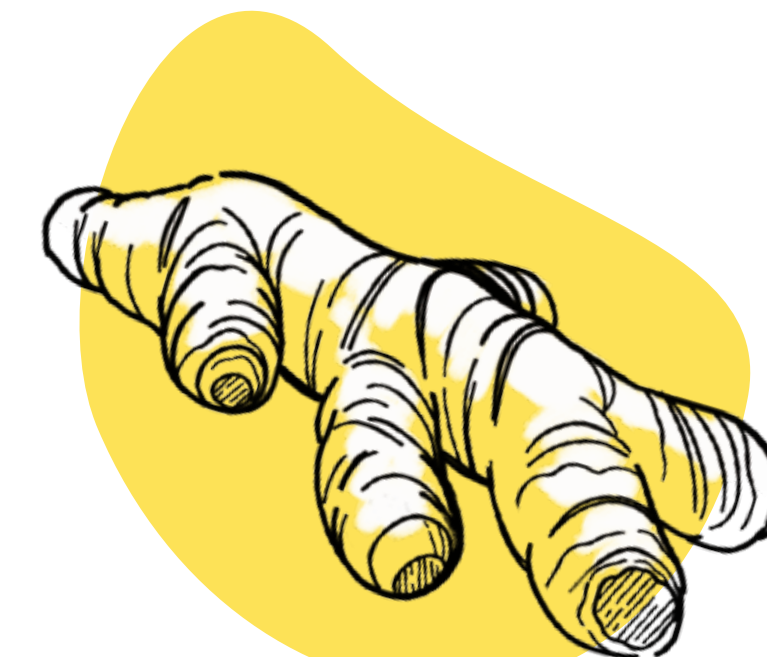


Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)
www.cro.it

Giugno 2023, 1ª edizione

Sostanze naturali:
informazioni ai pazienti in terapia

Lo Zenzero



Impaginazione e grafica: Nancy Michilin, Riccardo Bianchet

CROinforma



CHE COS'È

Lo zenzero, noto anche come ginger, è la radice sotterranea (**rizoma**) della pianta *Zingiber officinale*, appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae. Tale pianta è originaria del sud est asiatico, dove ancora oggi viene coltivata. Nella costa di Malabar in India viene prodotto, infatti, il 50% dello zenzero fresco commercializzato a livello mondiale. Altre zone di coltivazione si trovano, invece, in Jamaica, Messico, Perù e Nord America.

In commercio, il rizoma dello zenzero lo si può trovare allo stato fresco o essiccato, in polvere, candito o sotto forma di estratto, olio essenziale o **tintura madre**.

USO NELLA MEDICINA TRADIZIONALE E IN CUCINA

L'uso medicinale dello zenzero risale all'antica Cina e India; riferimenti al suo utilizzo si trovano nelle **farmacopee** cinesi e nelle scritture della **Medicina Ayurvedica**. L'utilizzo in cucina fu scoperto, invece, solo in seguito, permettendo allo zenzero di raggiungere l'Europa. Il suo gusto fresco e pungente, infatti, lo rende ideale per aromatizzare bevande o per insaporire cibi, sotto forma di spezia. Infine, da millenni viene considerato un ottimo rimedio erboristico. Non a caso, secondo la medicina tradizionale cinese

lo zenzero, noto in Cina con il nome Sheng Chiang, è indicato nella cura di raffreddore, febbre, disturbi gastrointestinali e infiammatori.

USO NELLA MEDICINA CONVENZIONALE

Vari studi hanno dimostrato l'efficacia dello zenzero nell'aiutare a ridurre la nausea e il vomito indotti da gravidanza, chemioterapia (CINV: vedi scheda gestione sintomi Nausea e vomito), interventi chirurgici e cinetosi, cioè mal d'auto, mal di mare, mal d'aria, etc. Inoltre, lo zenzero può essere utile nel trattamento dei dolori mestruali, articolari o associati ad artrite e nei disturbi gastro-intestinali.

COME AGISCE

Lo zenzero contiene 1.5-3% di olio essenziale del quale sono stati identificati, ad oggi, più di 150 componenti. Tra questi componenti troviamo gingeroli, shogaoli e galanolattone, che rappresentano i principali composti con proprietà anti-nausea e anti-vomito. Nello specifico il galanolattone blocca i **recettori della serotonina** (noti anche come recettori 5HT3) che si trovano nel tubo digerente e sono coinvolti nella trasmissione dello stimolo della nausea e del vomito al cervello. Il gingerolo e lo shogaolo stimolano invece il flusso di saliva, di **bile** e le secrezioni gastriche, promuovendo la digestione.

Rizoma

Parte di pianta che si sviluppa sotto terra, simile a una radice. Contiene sostanze di riserva per la crescita della pianta.

Tintura madre

Preparazione liquida che si ottiene dalla pianta fresca a contatto con un solvente, ad esempio l'alcool.

Farmacopee

Raccolte ufficiali dei nomi dei farmaci, delle loro caratteristiche e indicazioni d'uso.

Medicina Ayurvedica

Sistema medico di tradizione indiana che comprende aspetti di prevenzione e cura finalizzati a migliorare la vita dell'essere umano in armonia con la natura.

Recettori della serotonina

Proteine specializzate che sono attivate dalla serotonina, sostanza prodotta dall'organismo con molteplici funzioni.

Bile

Liquido prodotto dalle cellule del fegato, che viene impegnato nella digestione dei grassi.

EFFETTI INDESIDERATI

Lo zenzero è considerato sicuro come spezia e alimento nell'ambito di una dieta varia e bilanciata. Tuttavia, l'assunzione di quantità eccessive può causare disturbi gastrointestinali, quali bruciore di stomaco, diarrea, gonfiore e **flatulenza**. È necessaria cautela nell'assunzione dello zenzero, soprattutto se sotto forma di integratore/rimedio erboristico, se ci si deve sottoporre a intervento chirurgico o in associazione a terapie con farmaci **anticoagulanti** e/o **antiaggreganti**, a causa del possibile rischio di aumento del sanguinamento. La probabilità di comparsa di effetti indesiderati e l'intensità degli stessi è proporzionale ai quantitativi assunti e alla durata di assunzione. Negli individui adulti la quantità massima consigliata è di 2 grammi al giorno.

CONTROINDICAZIONI

- **Gravidanza e allattamento:** anche se lo zenzero è efficace nel contrastare la nausea durante la gravidanza, dovrebbe essere evitato sia durante la gravidanza che durante l'allattamento a causa della mancanza di dati sui possibili rischi di malformazione nel feto o di effetti indesiderati sul neonato.
- **Terapie antitumorali e radioterapia:** il gingerolo, contenuto all'interno del rizoma dello zenzero, presenta attività antiossidante. Ad oggi non è ancora confermato se

l'assunzione d'integratori con azione antiossidante, in associazione a terapia chemioterapica e a radioterapia, può essere di beneficio o rappresenti piuttosto un rischio.

- **Disordini della coagulazione del sangue:** lo zenzero inibisce l'aggregazione delle piastrine del sangue e quindi aumenta il rischio di sanguinamento. Per questo motivo lo zenzero e, soprattutto, gli integratori a base di zenzero sono sconsigliati sia prima di un intervento chirurgico, sia in pazienti con disturbi emorragici.
- **Interventi chirurgici:** sospendere almeno 2 settimane prima dell'intervento l'assunzione di zenzero, di integratori a base di zenzero e/o di altre erbe con proprietà antiaggreganti e/o anticoagulanti. Riprendere l'assunzione solo dopo aver consultato il medico.
- **Diabete:** lo zenzero è in grado di aumentare la secrezione dell'ormone insulina, comportando una riduzione dei livelli di glucosio nel sangue e aumentando, quindi, il rischio di **ipoglicemia**.
- **Calcolosi biliare:** gingerolo e shogaolo, contenuti all'interno del rizoma dello zenzero, stimolano la secrezione di bile, aumentando il rischio di insorgenza o di complicanze di calcoli biliari.
- **Problemi cardiaci:** alte dosi di zenzero per periodi prolungati di tempo, possono aggravare alcune condizioni cardiache.