

## **NUTRIZIONE, ANTICOAGULAZIONE E VITAMINA K**

In linea generale si possono dare queste indicazioni:

- Fra gli alimenti di cui generalmente si consiglia un modesto consumo vi sono le verze e il prezzemolo. Andrebbe inoltre evitato un consumo superiore ai 100 g per quanto riguarda questi alimenti: broccoli, cavoletti, cavolo cappuccio, cime di rapa, lattuga, radicchio e spinaci.
- Chi è solito consumare asparagi, finocchi (se cotti il quantitativo di vitamina K si riduce in modo significativo), insalata verde, lenticchie, piselli e pomodoro (se cotto il quantitativo di vitamina K si riduce in modo significativo) dovrebbe evitare di modificarne significativamente le quantità di assunzione. Un alimento particolarmente ricco di vitamina K è il fegato per cui potrebbe essere opportuno sostituirlo con altre tipologie di carne; andrebbe inoltre evitato il consumo di cereali integrali.
- Per quanto riguarda le bevande, occorre una certa attenzione a quelle contenenti caffeina. Va inoltre eliminato il consumo di superalcolici.
- Per quanto riguarda i prodotti erboristici, come già accennato, alcuni di essi possono interferire con il farmaco (per esempio ippocastano, angelica sinensis, artiglio del diavolo, iperico ecc.); è pertanto opportuno, qualora si intendesse utilizzare un prodotto erboristico, consultarsi prima con il proprio medico curante.

Dott. *Stefano Ciaurelli*

Biologo Nutrizionista

Specializzazione Facolta' di Medicina e Chirurgia Universita' Campus Biomedico di Roma

*Graduate Researcher* Fondazione Santa Lucia (Centro Europeo di Ricerca sul Cervello)

*Post Graduate Research Assistant* Universita' degli Studi di Roma "La Sapienza"

Latina - Via Ecetra 38

tel. 3935012329 - 3341855144

e-mail: [ciaurelli@libero.it](mailto:ciaurelli@libero.it)