



A eficácia destes medicamentos depende da hora a que são tomados

Sabia que os fármacos que combatem a acidez devem ser sempre tomados 30 minutos antes do jantar?

A eficácia dos medicamentos não está apenas dependente do organismo de cada pessoa, a hora que são tomados tem também um papel determinante. Afinal, diz a médica espanhola Marta Garaulet, “há que considerar tanto o metabolismo do fármaco, como o ritmo circadiano da pessoa”.

Para a especialista, escreve o El País, a melhor forma de assegurar a eficácia de um medicamento é tentar perceber junto de um médico qual a melhor hora de o tomar, uma vez que, por exemplo, os fármacos que combatem a acidez tendem a ser mais ‘potentes’ quando tomados 30 minutos antes do jantar.

No caso dos anti-histamínicos, estes devem ser tomados pelas 7h00 de forma a que a sua eficácia dure cerca de 16 horas. Se forem tomados, por seu turno, às 19h00, a eficácia cai para metade, explica a médica, que destaca ainda que o mesmo acontece com a aspirina, que se tomada às 7h00 produz um efeito durante 22 horas.

Uma vez que o risco de enfarte é maior pela manhã, especialmente logo ao acordar, os medicamentos para a hipertensão e cuidados cardiovasculares devem ser tomados à noite.

No caso dos diabéticos, a insulina deve ser administrada pelas 12h00, uma vez que é nessa altura que o tecido adiposo está mais sensível à sua ação, escreve a publicação, que destaca que a toma de ibuprofeno para combater a artrite depende do tipo de artrite em causa, sendo que as pessoas com artrite reumatoide devem tomar o medicamento ao final da tarde início da noite, já as pessoas com osteoartrite devem tomar o anti-inflamatório entre quatro a seis horas antes do pico máximo de dor, que tende a

acontecer à noite.

Fonte: <https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/904255/a-eficacia-destes-medicamentos-depene-da-hora-a-que-sao-tomados>

[Read More](#)
