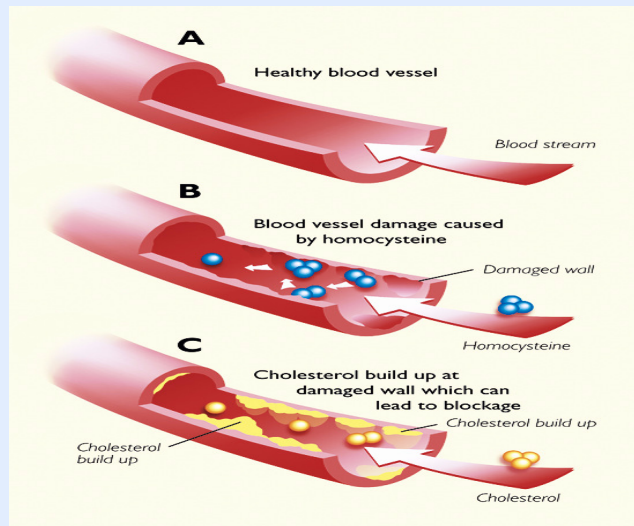


Homocisteína



Descripción

La homocisteína es un aminoácido presente en el cuerpo. Su metabolismo está unido al metabolismo de algunas vitaminas del grupo B, especialmente el ácido fólico, la vitamina B6 y la vitamina B12. Cuando hay deficiencia de alguna de estas vitaminas, los niveles de homocisteína en sangre aumentan, favoreciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares.



Recientemente, se ha puesto de manifiesto que unos niveles sanguíneos elevados de homocisteína pueden aumentar el riesgo de que una persona padezca una enfermedad cardiovascular, en particular una enfermedad cardíaca (como un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular o una enfermedad vascular (una reducción de la circulación de la sangre en las manos y los pies). Varios estudios también han puesto de manifiesto que las personas con niveles elevados de homocisteína en la sangre también tienen otros factores de riesgo asociados como son hipertensión o niveles altos de colesterol.

La homocisteína está implicada en el desarrollo de la arteriosclerosis, un proceso por el cual se van produciendo unas placas de sustancias grasas y minerales en las paredes de las arterias, que las van endureciendo y obstruyendo progresivamente. También parece ser que la homocisteína afecta la sangre, haciendo que las plaquetas se vuelvan más adhesivas y, por lo tanto, favoreciendo la formación de coágulos. Estos coágulos puede llegar a obstruir completamente las arterias o las venas impidiendo la circulación de la sangre. Algunos científicos creen que la homocisteína también reduce la flexibilidad de las arterias y de las venas, impidiendo que se dilaten cuando lo necesitan.

Causas del aumento de la homocisteína

Genéticas: algunas personas muestran un defecto congénito en alguno de los factores que regulan el metabolismo de la homocisteína. Estos defectos se deben a mutaciones que afectan a la producción de algunas enzimas que intervienen en el metabolismo de este aminoácido. Se han encontrado relaciones entre los niveles elevados de homocisteína dentro de una misma familia y la incidencia de enfermedades cardíacas entre sus miembros.

Ambientales: se sabe que las personas con una deficiencia de vitaminas del grupo B, en particular de ácido fólico, muestran niveles de homocisteína más elevados de lo normal. Los científicos creen que es necesaria la aportación de 0.4 mg de ácido fólico al día para mantener unos niveles adecuados de homocisteína. Una dieta inadecuada, con pocos alimentos frescos, puede hacer que la cantidad de ácido fólico aportada al organismo no sea suficiente. Además, los estudios realizados hasta la fecha indican que los niveles de homocisteína aumentan con la edad, en las mujeres después de la menopausia y en los fumadores..

Algunas enfermedades pueden ocasionar niveles elevados de homocisteína. Algunas de las más frecuentes son enfermedades del tiroides, psoriasis y algunos tipos de cáncer. Algunos medicamentos pueden aumentar los niveles de homocisteína (metotrexato, niacina, fenitoína, teofilina, óxido nítrico y contraceptivos orales a base de estrógeno)

Diagnóstico

La presencia de niveles de homocisteína elevados se detecta mediante un sencillo análisis de sangre. El médico pedirá una determinación de homocisteína en personas en cuyas familias se hayan producido muchos casos de enfermedades cardiovasculares o en pacientes que desarrollen prematuramente arteriosclerosis o episodios trombóticos inexplicables

Tratamiento

Si la presencia de niveles elevados de homocisteína se debe a una carencia vitamínica, se administrarán los suplementos vitamínicos para asegurar un aporte adecuado de ácido fólico.

¿CÓMO DISMINUIR LA HOMOCISTEÍNA?

- Con una alimentación cardiosaludable.
- Consumiendo ácido fólico, vitaminas B12 y B6 en cantidad suficiente.