



conoscere
prevenire
curare

Un nemico pericoloso ed invisibile

L'omocisteina è un aminoacido prodotto normalmente nell'organismo a seguito della metabolizzazione dell'aminoacido metionina il cui metabolismo viene regolato, all'interno del nostro organismo dall'azione di enzimi e vitamine come acido folico e vitamine B6 e B12. In un organismo ben funzionante l'omocisteina è ritrasformata di nuovo in metionina, ed in questo processo sono prodotte altre due sostanze che hanno un'importanza essenziale per la salute, la SAME (nota per la sua efficacia antidepressiva, antiartritica ed epatoprotettiva) ed il glutathione (antiossidante e disintossicante della massima importanza); se questo processo di riconversione non avviene in modo sufficiente, queste due sostanze essenziali vengono a mancare all'organismo. Una carenza di queste vitamine può addirittura fare sì che l'omocisteina si accumuli danneggiando le pareti dei vasi sanguigni.

Cosa si rischia?

Un tasso troppo elevato ne sarebbe infatti una causa (o un indicatore) di molte tra le malattie che colpiscono il sistema circolatorio (ipertensione, arteriosclerosi, infarti, ischemie) e inoltre diabete, depressione, impotenza, osteoporosi, emicrania, problemi di digestione e della vista. Inoltre recenti studi condotti nel Regno Unito, dichiarano che c'è un forte legame tra Omocisteina e malattia di Alzheimer.

Chi ne soffre?

Controlli a campione hanno dimostrato che più del 50% delle persone di una certa età, in particolare se fumatori o già in non buona salute, ha valori di omocisteina troppo elevati. E' inoltre stato riscontrato che i fattori che aumentano i livelli di omocisteina sono oltre al tabagismo, anche

lo spropositato uso di caffè, di sostanze per aumentare la massa muscolare, scarsa attività fisica, una dieta scorretta e priva di frutta e verdura e persone con gravi deficit di folati (di cui l'acido folico ne è l'unica forma attiva dei folati alimentari assorbita dall'organismo).

Quali sono i sintomi?

I sintomi tipici sono l'indurimento delle arterie o aterosclerosi, una eccessiva coagulazione del sangue che può portare a coaguli di sangue che rendono più lento e difficoltoso il normale flusso sanguigno e quindi provocare tutta una serie di conseguenze dall'infarto all'ictus. Sarebbe dunque corretto controllare i valori di omocisteina con una semplice analisi del sangue specie se si è sulla cinquantina e fumatori.

Come curarsi in caso di Omocisteina alta?

Tra i rimedi da mettere in atto in caso di omocisteina alta o *iperomocisteinemia*, i principali sono i seguenti: per ritrasformare l'omocisteina in metionina l'organismo ha bisogno in particolare di alcune vitamine del gruppo B che hanno dimostrato efficacia nell'abbassare questo valore. Queste sono la vitamina B6 (100 mg), B12 (100 microgrammi) e folato (1000 microgrammi), che il medico prescriverà dopo accurati accertamenti dell'emocromo.

Ha inoltre un importante ruolo una dieta ricca di fibre con almeno 5 o 6 porzioni quotidiane tra frutta e verdura ed un limitato consumo di grassi saturi come il burro (a cui è preferibile l'olio extravergine di oliva), insaccati e formaggi grassi e con una giusta ripartizione nella settimana tra carne, pesce e uova.

Livelli alti di omocisteina si combattono anche con una regolare attività fisica ed evitando il fumo e l'abuso di caffè.