

CONSIGLI DIETETICI PER L'IPEROMOCISTEINEMIA

L'omocisteina è un prodotto che si forma nell'organismo per demolizione degli aminoacidi solforati (metionina). Da vari studi condotti è emerso che anche l'iperomocisteinemia moderata può essere causa di insorgenza di trombosi arteriosa (ictus, infarto del miocardio e trombosi arteriosa periferica). Recentemente è stato anche dimostrato che l'iperomocisteinemia sia associata con una certa frequenza anche all'insorgenza di trombosi venosa. E' stato calcolato che un incremento di 5 micromoli/L di omocisteina causa un aumento del rischio di infarto al miocardio di 1.6 volte per gli uomini e di 1.8 volte per le donne.

Il'iperomocisteinemia è causata da una serie di fattori: tabagismo, consumo di caffè e di bevande alcoliche, un'alimentazione non equilibrata, una ridotta attività fisica possono essere associate ad elevata iperomocisteinemia. Pertanto l'astensione dal fumo, la riduzione del consumo di caffè e di bevande alcoliche, variazioni nella dieta e supplementazione vitaminica specialmente vit. B6, B12 e folati, può ridurre i livelli di omocisteina.

Nel caso in cui i folati vengano assunto come integratori alimentari ecco le dosi raccomandate in relazioni alla riduzione percentuale della concentrazione di omocisteina.

Acido folico	Riduzione concentrazione omocisteina
0.8mg	Massima riduzione
0.4mg	90% riduzione
0.2mg	60% riduzione

Gli alimenti contengono solo tracce di omocisteina perché questo aminoacido non entra nella composizione delle proteine. Tuttavia, poiché, l'omocisteina deriva dalla metionina, è fondato ipotizzare che una dieta povera di metionina contribuisca alla riduzione dei livelli circolanti di omocisteina. E' raccomandato pertanto un basso consumo di carne e un elevato consumo di vegetali.