


SUCCESSO A ME...

«L'OMOCISTEINA è una spia del cuore?»

«Perché è importante conoscere il valore della propria omocisteina?»

Un lettore - Ancona

RISPONDE LO SPECIALISTA IN MEDICINA INTERNA

Il dottor **Pablo Werba** è responsabile dell'ambulatorio aterosclerosi del Centro cardiologico Monzino di Milano. Si occupa in particolare del controllo dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e dell'identificazione precoce di aterosclerosi.



Il dottor **Pablo Werba** è responsabile dell'ambulatorio aterosclerosi del Centro cardiologico Monzino di Milano. Si occupa in particolare del controllo dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e dell'identificazione precoce di aterosclerosi.

L'omocisteina è un aminoacido che si forma nell'organismo per la trasformazione di un altro aminoacido essenziale, la metionina, che viene normalmente introdotto con l'alimentazione, per esempio carne, uova, latte, crostacei. Nel metabolismo e nell'eliminazione dell'omocisteina partecipano specifici enzimi che, per funzionare in maniera corretta, richiedono la presenza di adeguati livelli di vitamine del gruppo B (B6, acido folico e B12). Se con i cibi si assume una quantità insufficiente di

queste vitamine, l'omocisteina si accumula nel sangue, **può alterare la struttura e la funzionalità dei vasi sanguigni** e può interagire con il colesterolo, aumentandone i livelli.

RISCHIO LIMITATO SENZA ALTRI FATTORI

La presenza di alti livelli di omocisteina è quindi considerato un fattore di rischio per le malattie del cuore e della circolazione, anche se non è tra i più pericolosi. Infatti, non è compreso nella cosiddetta Carta di rischio in cui ci sono, invece, l'età avanzata, la pressio-

ne arteriosa sistolica alta, l'abitudine al fumo, i valori di colesterolo totale e di colesterolo Ldl al di sopra della norma, presenza di diabete. Pertanto, in assenza di altri fattori di rischio, **il pericolo** associato ad aumenti lievi o moderati dell'omocisteina nel sangue **sembra essere modesto**. Chi invece presenta altri importanti fattori di rischio, deve conoscere e tenere sotto controllo il valore di questa sostanza nel sangue.

TANTE VITAMINE CON IL CIBO

Livelli poco al di fuori della norma di omocisteina sono compresi tra 16 e 30 $\mu\text{mol/L}$: in questo caso non si interviene se non in presenza di altri fattori di rischio. Se i valori sono tra i 31 e 100 $\mu\text{mol/L}$, è bene valutare se la causa è genetica o dovuta a una carenza di vitamine nell'alimentazione. In questo caso **basta assumere una giusta quantità di vitamine** perché l'organismo si difenda dall'eccesso di omocisteina, abbassandone i livelli. **La dieta mediterranea** fornisce il giusto apporto di vitamina B12 e di acido folico, specie se si consumano tutti i vegetali a foglia verde, fegato di manzo, germogli di grano, fagioli, lenticchie, cereali, semi di girasole, arance, banane, uova, pomodoro. Oltre a uno scarso apporto di vitamine B9 e B12, una quantità elevata di omocisteina può essere segno di scarsa assunzione o malassorbimento di vitamine B, alterazioni della funzionalità del rene, utilizzo di farmaci come alcuni immunosoppressori. ■

C. R.

UNA MALATTIA RARA MA PERICOLOSA

Valori molto elevati di omocisteina sono caratteristici anche dell'omocisteinuria, una malattia rara, ma molto seria. È una condizione genetica di alterazione del metabolismo dell'omocisteina, che si rende evidente già in età giovanile. L'omocisteinuria mette le persone in condi-

zioni di serio rischio di malattie cardiovascolari, in particolare di tromboembolie e richiede un trattamento specifico e molto veloce. Grazie allo studio di questa malattia si sono compresi i meccanismi e il ruolo dell'omocisteina nelle malattie cardiache e vascolari.

