

Homocisteína

Causas - homocisteína elevada

Para o aparecimento de níveis elevados de homocisteína contribuem factores diversos como a predisposição genética, características pessoais (idade, sexo, alterações hormonais), estilo de vida, desequilíbrios nutricionais, algumas doenças (insuficiência renal, hipotiroidismo, etc ...) e certos fármacos.

Alimentação e Homocisteína

A homocisteína é metabolizada no organismo com a ajuda das vitaminas: ácido fólico, vitamina B₆ e vitamina B₁₂. Assim, quantidades insuficientes destas vitaminas no nosso organismo podem influenciar o metabolismo da homocisteína, levando a uma acumulação sanguínea.

A causa mais importante da deficiência de ácido fólico e vitamina B₆ na dieta da população moderna é o crescente consumo de alimentos industriais já bastante processados e pobres em vitaminas.

À medida que a nossa alimentação se torna menos variada e mais desequilibrada, mais o organismo sofre com falta de nutrientes imprescindíveis para manter um bom estado de saúde.

Homocisteína é um aminoácido que se encontra naturalmente presente no sangue mas que em níveis elevados na circulação pode causar alterações a nível dos vasos sanguíneos.

O mecanismo pelo qual este aminoácido causa essas alterações ainda não foi totalmente esclarecido mas crê-se que possa ser responsável por lesão e disfunção do endotélio (camada interna dos vasos) e por uma possível activação plaquetária promovendo a formação de trombos ou coágulos sanguíneos.

Controlar os níveis de homocisteína no sangue pode ser útil sobretudo em pacientes com história familiar de doenças cardiovasculares (aterosclerose, enfarte, AVC), mesmo que não tenham factores de risco associados (como o tabagismo, níveis elevados de colesterol, hipertensão arterial, sedentarismo, obesidade ou diabetes).

A homocisteína é já considerado o mais recente factor de risco para doença cardiovascular (doença por definição que afecta o coração e grandes vasos), a detecção precoce de níveis elevados pode constituir um método importante de prevenir eventuais doenças das artérias do coração e dos vasos sanguíneos do nosso organismo.

Estratégias para reduzir

Como não é recomendado o doseamento de homocisteína a toda a população (apenas a indivíduos com risco aumentado) sugere-se a prática de uma alimentação que ofereça quantidades suficientes de vitaminas B (principalmente ácido fólico).

Os altos níveis de homocisteína podem ser evitados especialmente com uma dieta adequada em ácido fólico

vitamina presente em vegetais de folhas verdes (espinafres, brócolos, nabiças, couve de bruxelas), cereais integrais, levedura de cerveja, germen de trigo, sumo de frutas cítricas, amendoins e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha).

Estilos de vida saudáveis que privilegiam uma alimentação cuidada, uma actividade física regular e a cessação de hábitos tabágicos são estratégias cruciais para promover a redução de homocisteína.

Estilo de vida e Homocisteína

Nem só a alimentação influencia os valores de homocisteína, crê-se que o estilo de vida também pode estar relacionado com as concentrações de homocisteína no sangue. Os factores de estilo de vida mais fortemente relacionados com o aumento de homocisteína são o **tabagismo, o consumo excessivo de café e o sedentarismo** o que leva a crer que uma modificação do estilo de vida irá beneficiar os valores de homocisteína (*American Journal of Epidemiology Vol. 154, No. 2 : 150-154, 2001*)

Betaína e Homocisteína

A betaína é um nutriente que, juntamente com as vitaminas: ácido fólico, vitamina B₆ e B₁₂, também ajuda a reduzir o efeito adverso dos níveis elevados de homocisteína. Uma dieta rica em betaína pode reduzir o risco de doença cardiovascular (*Journal of Nutrition, 133:4135-4138, December 2003*).

As melhores fontes de betaína incluem: cereais integrais (gérmen de trigo e trigo integral), beterraba, brócolos e espinafre.

Suplementação

Se a alteração dos hábitos alimentares não for suficiente para reduzir o valor de homocisteína ou se o valor está demasiado elevado, a toma de suplementação específica de ácido fólico e possivelmente outras vitaminas B ou mesmo de um complexo multivitamínico-mineral, constitui um modo seguro que pode prevenir eventuais problemas vasculares agudos.

Curiosidade

Os produtos integrais são mais ricos em betaína que os produtos refinados. A associação do consumo de produtos integrais a um risco mais baixo de doença cardíaca pode ser, em parte, explicado pela elevada concentração de betaína nos grãos integrais.

Conselhos práticos

Enriquecer o regime alimentar pode constituir uma ajuda preciosa para a saúde dos seus vasos sanguíneos. **Comer mais hortaliças e cereais integrais** é de facto uma recomendação fundamental para manter saudável todo o sistema de circulação sanguínea.

Não dispense o consumo diário de uma sopa de legumes com muitas hortaliças!

Coloque alguma cor no seu prato, **aprenda a gostar de brócolos, espinafres, couve-flor, couve-de-bruxelas e beterraba** pois estes alimentos podem ajudar e muito na prevenção de doenças cardiovasculares, actualmente já responsáveis pela maior taxa de mortalidade no nosso país.

Em relação aos cereais integrais, o consumo de uma chávena de cereais de pequeno-almoço enriquecidos em vitaminas B (principalmente em ácido fólico) parece ajudar no aumento destas vitaminas em circulação e provocar uma redução de homocisteína. Mas visto que a maioria dos cereais integrais são ricos nestas vitaminas o simples acrescentar de uma mistura de cereais caseiros (gérmen ou farelo de trigo, flocos de aveia ou centeio integrais) ao seu plano diário já será uma vitória!

Apesar do aumento no consumo de alimentos ricos em ácido fólico poder levar a uma redução dos valores de homocisteína não significa que exista uma plena recuperação da saúde dos vasos e artérias já lesionados, ou seja, a melhor estratégia continua a ser a **prevenção**.

Evidências científicas

Um nível elevado de homocisteína constitui um factor de risco independente para doenças cardiovasculares (*The New England Journal of Medicine vol324:1149-1155, April, 1991*, Existem também evidências que **níveis elevados de homocisteína estão relacionados com deficiência em vitaminas B, declínio cognitivo e demência** (Canadian Medical Association, October 12, 2004). Um nível elevado de homocisteína parece constituir um factor de risco forte e independente para o desenvolvimento de demência e doença de Alzheimer (*The New England Journal of Medicine vol346:476-483, February, 2002*).