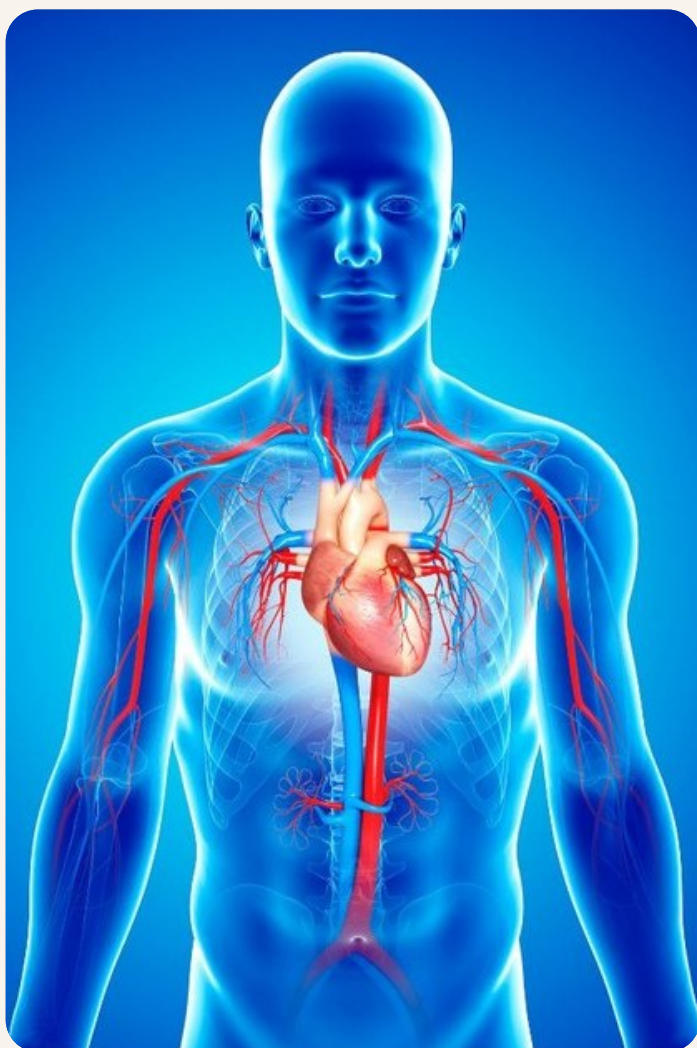




RESURSA • SĂNĂTATE

Homocisteina și gena MTHFR

Homocisteina este o substanță produsă în mod natural de organism în timpul metabolizării proteinelor. În mod normal, este transformată cu ajutorul vitaminelor B6, B9 și B12. Când nivelul ei rămâne crescut, poate afecta sănătatea vaselor de sânge și este asociată cu un risc mai mare de boli cardiovasculare.



Valori de referință

HOMOCISTEINĂ TOTALĂ • MMOL/L

● Optim	sub 10
● Normal	5 - 15
● Moderat crescut	15 - 30
● Crescut	30 - 100
● Sever	peste 100
● Scăzut	sub 5

Orientativ. Pe sexe, unele laboratoare dau intervale ușor diferite (bărbați ~7-16, femei ~4-15). Interpretarea o face medicul, în context.

De ce contează

Un nivel crescut de homocisteină este asociat, în studii, cu un risc mai mare de boli cardiovasculare: afectează pereții arterelor și favorizează formarea cheagurilor. De aceea menținerea ei în limite normale, prin aportul corect de vitamine B, este un obiectiv util pentru sănătatea inimii și a creierului.



De ce crește: dieta modernă

Multe alimente de azi sunt sărace în substanțe bioactive. Legumele și fructele recoltate înainte de coacere, transportul și depozitarea îndelungată, solurile sărăcite și prelucrarea industrială reduc mult conținutul de vitamine. Făina albă pierde până la 60% din vitamina B6, iar orezul lustruit aproximativ 50%. Dietele drastice de slăbire adâncesc deficitul, mai ales la femeile tinere.

Cele trei vitamine cheie

Vitamina B6

- Ajută la formarea hemoglobinei, la energie și la transmiterea nervoasă.

SURSE

- Nuci, sardine, hering, carne de vită și vițel, banane, avocado, hrișcă, semințe de floarea-soarelui.

Vitamina B12

- Indispensabilă pentru globulele roșii și transportul oxigenului.

SURSE

- Pește gras (hering, macrou), midii, sardine, carne, ouă, lapte, brânză, ficat.

Acid folic (B9)

- Rol cheie în diviziunea celulară; ajută la scăderea homocisteinei. Esențial în sarcină.

SURSE

- Spanac, varză, sparanghel, andive, salată verde, linte, năut, germeni de grâu, căpșuni.

Predispoziția genetică: MTHFR

Gena MTHFR produce o enzimă care ajută la reglarea homocisteinei. O mutație în această genă poate îngreuna reglarea. Avem două copii ale genei, câte una de la fiecare părinte. O singură mutație (heterozigot) este mai ușor de gestionat; chiar și cu două mutații, nu toți oamenii dezvoltă homocisteină crescută. Vestea bună: niveluri adecvate de acid folic „compensează”, în mare măsură, acest defect.



De reținut: homocisteina este un exemplu frumos de cât de mult contează nutriția în prevenție. Trei vitamine simple, dintr-o dietă variată, pot face o diferență reală. Iar dacă ai un istoric familial, un test poate clarifica imaginea.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Folat metilat (5-MTHF)

Forma activă a folatului, eficientă inclusiv la persoanele cu mutația MTHFR.

Vitamina B12 metilată (metilcobalamină)

Susține remetilarea homocisteinei.

Vitamina B6 activă (P5P)

Cofactor pe calea de transsulfurare.

Riboflavină (B2)

Cofactor al enzimei MTHFR.

Betaină (TMG)

Cale alternativă de metilare; meta-analize arată scăderea homocisteinei.

Atenție: formele active și dozele se stabilesc împreună cu medicul, mai ales dacă ai o mutație MTHFR sau iei alte medicamente.

Notă: Material informativ și educativ, nu un sfat medical. Pentru analize și suplimentare, adresează-te medicului. Unele asocieri provin din studii observaționale.