



EXCLUSIVO DE INTERNET

La importancia de la homocisteína

La homocisteína es un amino ácido que se libera cuando el cuerpo digiere la proteína. A altos niveles, este amino ácido puede ser dañino para la salud. Demasiada homocisteína en su sangre está vinculada con un mayor riesgo de enfermedades del corazón, apoplejía y complicaciones de la diabetes tal como la neuropatía (daño en nervios). Los altos niveles de homocisteína pueden provocar que la sangre se coagule más fácilmente y finalmente llevar a una apoplejía o a un ataque al corazón. Además, la homocisteína en altos niveles puede permitir que sus vasos sanguíneos absorban más fácilmente el colesterol LDL o "colesterol malo", lo que puede conllevar a un endurecimiento de las arterias (aterosclerosis).

Una simple prueba de sangre puede medir el nivel de homocisteína en su sangre y su enfermera de práctica avanzada puede decirle si sus niveles deben ser disminuidos.

Esta información lo ayudará a identificar las causas de los niveles altos de homocisteína y le proveerá algunas maneras para reducir la homocisteína en su sangre.

¿Qué causa los altos niveles de homocisteína?

La mayoría de la gente con un nivel alto de homocisteína no ingiere suficiente folato (también llamado ácido fólico), vitamina B6 o vitamina B12 en sus dietas. El restituir estas vitaminas ayuda a la homocisteína a regresar a su nivel normal. Otras posibles causas del alto nivel de la homocisteína incluyen historial familiar, el hábito de fumar, un ataque cardíaco o apoplejía anterior, enfermedad en los riñones y algunas medicinas.

La reducción de sus niveles de homocisteína

El ácido fólico es uno de los tres factores (junto con la B12 y la B6) necesarios para reducir los niveles elevados de homocisteína. El añadir más ácido fólico a su dieta puede disminuir sus niveles de homocisteína.

Hay unas cuantas formas de obtener más ácido fólico. Usted puede consumir alimentos ricos en folato, tales como los vegetales de hojas verdes, los plátanos, los frijoles y guisantes. Otros alimentos, como son los cereales y productos de granos son fortificados con una forma sintética de ácido fólico. Usted también puede tomar suplementos de ácido fólico en forma de pastillas, polvo o líquido.

La cantidad de ácido fólico que se puede convertir en metilfolato-L, la forma en que el cuerpo usa el folato, está limitada por la genética y los obstáculos relacionados con

la edad y el metabolismo. Sin embargo, el metilfolato-L está disponible en un nuevo producto bajo prescripción llamado Metanx.

Una mirada más cercana al metilfolato-L

El metilfolato-L es siete veces más biodisponible que el ácido fólico, lo que significa que puede ser usado por el cuerpo más rápida y eficientemente que el ácido fólico. El metilfolato-L puede reducir los niveles de homocisteína tres veces más efectivamente que el ácido fólico.

El ácido fólico es sintético, así que no tiene beneficio inmediato sobre el cuerpo. Además, el ácido fólico debe cumplir un proceso de cuatro pasos antes de ser convertido en metilfolato-L y entonces es que puede ser usado por el organismo para reducir la homocisteína. ¿Por qué es importante conocer que el ácido fólico tiene que completar ese proceso? De acuerdo a numerosos estudios, entre el 40% y el 50% de la gente no pueden completar esos cuatro pasos. Esto significa que si usted está tomando ácido fólico, usted pudiera no estar recibiendo los beneficios que su cuerpo necesita. El metilfolato-L no necesita pasos de conversión extra por el organismo, así que es fácilmente absorbido y puede entrar más eficientemente en las células de su cuerpo.

El metilfolato-L es la forma principal en que el folato circula en el cuerpo y es transportado a los tejidos. También, el metilfolato-L es el único folato que puede cruzar la barrera sanguínea-cerebro, lo que puede beneficiar a los pacientes con enfermedades neurológicas.

El metilfolato-L es una alternativa superior de ácido fólico por varias razones:

- Es predominante la forma natural del folato.
- Es una vitamina pura, cristalina y estable.
- Es segura, de acuerdo a varios estudios.
- No es afectado por factores genéticos.
- Es usable directamente por el cuerpo.
- Está directamente involucrado en la reducción de los niveles en sangre de la homocisteína.

Metanx está disponible con receta solamente. Hable con su enfermera de práctica avanzada para determinar si este producto es el adecuado para usted.

La información sobre el metilfolato se obtuvo de www.metanx.com y de www.metafolin.com.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.