

# Iperomocisteinemia: intervento nutrizionale con la dott.ssa Rossetti

*L'omocisteina è un amminoacido solforato derivante dal metabolismo di un amminoacido essenziale, la metionina che introduciamo attraverso il consumo di carne, uova, latte e legumi.*

## METABOLISMO

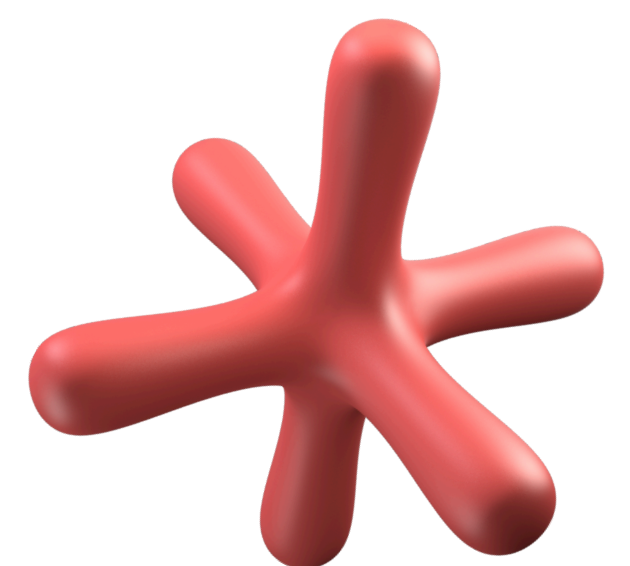
Il processo metabolico dell'omocisteina richiede l'intervento di specifici enzimi e alcune vitamine presenti nel sangue in particolare: B6, B9, B12. Per quanto riguarda la vitamina B9 si ricorda la differenza tra la forma della vitamina presente naturalmente negli alimenti (corrispondente ai folati) e la forma sintetica della vitamina presente negli integratori o negli alimenti fortificati, ossia l'acido folico. Questa si presenta maggiormente disponibile rispetto alla forma naturale. Nel caso si assumesse una quantità insufficiente di dette vitamine con la dieta, l'omocisteina potrebbe accumularsi nel sangue, provocando danni a carico del sistema nervoso, cardiovascolare e osseo.

## FATTORI DI RISCHIO

L'iperomocisteinemia non dipende solo da fattori dietetici (es. dieta poco equilibrata, assunzione di alcol e di caffè) o fattori legati allo stile di vita (es. inattività fisica, tabagismo) bensì anche da fattori non modificabili come la predisposizione genetica, sesso, età e altri fattori parzialmente modificabili come stati patologici e terapie farmacologiche conseguenti.

## DIAGNOSI E INTERVENTO NUTRIZIONALE

Secondo l'OMS valori plasmatici fino a  $13\mu\text{mol/L}$  sono definibili normali. Mentre valori superiori  $13\mu\text{mol/L}$  nell'uomo adulto o  $10\mu\text{mol/L}$  nelle donne adulte sono definibili elevati. In questi soggetti la prima linea di intervento prevede la modifica dell'alimentazione e dello stile di vita ove necessario.



NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

dott.ssa Rossetti Angela  
Dietista con laurea in Sicurezza Igienico Sanitaria degli alimenti che attualmente opera come libera professionista.

