HOMOCISTEÍNA, CAFÉ Y CORAZÓN

Posiblemente, en un futuro próximo los ciudadanos se preocuparán, tanto o más que por sus niveles de colesterol, por la concentración de una molécula singular, la homocisteína. Y es que el aminoácido homocisteína se viene revelando como el criminal oculto de las películas policíacas. Y no está solo. El café parece ser su estimulante.

Las proteínas y enzimas de nuestro cuerpo son las responsables principales de su adecuado funcionamiento. Se componen de 20 aminoácidos estándares unidos unos a otros mediante enlaces denominados peptídicos. Entre esos aminoácidos proteínicos no suele contarse la homocisteína, que es un intermedio metabólico normal del metabolismo de otro aminoácido que sí está presente en las proteínas: la metionina. Por tanto, todos los humanos contamos con cierta concentración del aminoácido homocisteína en nuestra sangre. Pero, ¿en cantidades adecuadas?.

HOMOCISTEÍNA. Hace varias décadas se iniciaron las sospechas. Un médico patólogo, el Dr. McCully, observó que los niños que sufrían una rara enfermedad metabólica conocida como homocistinuria poseían, como consecuencia de su fallo metabólico, una alta concentración sanguínea de homocisteína, pero, además, presentaban una gran formación de placas ateromatosas en sus arterias. La confirmación se produjo a través de cuatro comunicaciones presentadas en la reunión anual del AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY, celebrada en marzo de 1995 y en un trabajo de Investigación, publicado el mismo año en la prestigiosa revista THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE: a mayor concentración de homocisteína presente en la sangre, los depósitos y daños arteriales eran mayores, tanto en hombres como en mujeres y en ancianos.

La identificación de la homocisteína como factor de riesgo en las enfermedades del corazón es importante, ya que mucha gente que presenta unas arterias estrechadas y ocluidas no se pueden identificar con los factores de riesgo clásicos: tabaquismo, antecedentes familiares, alto colesterol, hipertensión o diabetes. De hecho, los investigadores están convencidos de que, como mínimo, un 10% del riesgo total de desarrollar enfermedades arteriales coronarias se debe a la acumulación de la homocisteína en la sangre. Ello conduce, por mecanismos aun poco conocidos, al estrechamiento arterial y a facilitar la formación de coágulos sanguíneos.

CAFÉ. Desde hace años se viene manteniendo una controversia sobre si el café aumenta o no los riesgos cardiovasculares, existiendo datos conflictivos sobre sus efectos respecto a los niveles de colesterol. Pero pareció haberse aclarado el tema, ya que el problema no sería el colesterol sino la homocisteína. La investigación se publicó en la revista AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, con un estudio sobre 15.000 noruegos de entre 40 y 67 años, sin antecedentes de enfermedades cardíacas, diabetes o hipertensión, analizando diversas cuestiones como consumo de tabaco, alimentación e ingesta de café. La conclusión final fue que existe una correlación directa de dosis-respuesta entre el consumo de café, en los consumidores fuertes del mismo, y los niveles de homocisteína, con aumentos de éstos, en un 18% y un 29%, respectivamente, en hombres y mujeres. Y los peores resultados se produjeron con la combinación de tabaco más café. Sin

embargo, la ingestión usual de té no solo no condujo a aumento de la homocisteína sino, incluso, a una leve disminución de la misma.

Dado los riesgos que comporta un alto nivel sanguíneo de homocisteína es preocupante que su determinación no sea un método analítico rutinario. Los análisis disponibles son complicados y caros por lo que no se incluyen en los protocolos médicos usuales. Por ello, es tanto más importante saber si existen mecanismos sencillos para poder reducir los niveles peligrosos de homocisteína.

ESPERANZAS. Efectivamente, podemos ayudar a catabolizar más rápidamente, a destruir, la homocisteína en exceso. En su catabolismo participan las vitaminas del complejo B (vitamina B6, vitamina B12 y, sobre todo, ácido fólico) y en 1993 ya se comprobó en ancianos participantes en el conocido como estudio Framinghan, que más del 30% poseían niveles demasiados altos de homocisteína y que unos 2/3 de los casos se debían a una dieta demasiado baja en esas vitaminas. Unos investigadores canadienses demostraron que las personas que en su dieta ingerían una cantidad insuficiente de ácido fólico tenían un 69% más de posibilidades de morir de un problema cardíaco que aquellas con dietas más ricas en ácido fólico. Se ha evaluado que la ingesta media de ácido fólico suele ser de unos 240 microgramos diarios y los expertos ya están recomendando que la cantidad óptima debería alcanzar, al menos, 400 microgramos, es decir, la misma cifra recomendada a las mujeres embarazadas para prevenir en sus descendientes la espina bífida y otros defectos.

¿Cómo debemos alimentarnos para tomar bastantes vitaminas del complejo B y, sobre todo, suficiente ácido fólico?. Consumiendo preferentemente frutas y vegetales verdes (espinacas, bróculi, guisantes, espárragos, naranjas, etc.) así como legumbres (lentejas, alubias, guisantes). Se puede afirmar que cinco servicios diarios, entre frutas, vegetales y legumbres, proporcionan suficiente ácido fólico para prevenir las enfermedades cardíacas y, adicionalmente, el cáncer de colon o, en los embarazos, algunos defectos congénitos.

Para finalizar, no estaría de más, pormenorizar los consejos alimenticios generales dados recientemente por la para prevenir las enfermedades cardiovasculares, consejos que deben ser acompañados por la reducción de peso (en caso de sobrepeso) y por la realización de un cierto nivel de actividad física. En resumen las recomendaciones son:

1. Menos del 30% de las calorías totales procederán de grasas.
2. Las grasas saturadas no superarán un 8-10% del total calórico.
3. Los ácidos grasos poliinsaturados (aceites de semillas) pueden llegar hasta a un 10% de la ingesta energética.
4. Los ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), pueden alcanzar hasta un 15%.
5. El consumo diario de colesterol será inferior a 300 miligramos diarios (el contenido de la yema de un huevo).
6. La ingesta de sodio diaria será inferior a 2,4 gramos-
7. Los hidratos de carbono complejos (almidón, glucógeno), no refinados pueden alcanzar hasta 55%-60% de las calorías.
8. El consumo alcohol no debe superar diariamente al equivalente a dos bebidas alcohólicas (unos 40 gramos de alcohol).