

## Cosa è l'omocisteina

La metionina è un aminoacido essenziale contenente zolfo importante per la salute umana che si ottiene attraverso l'alimentazione.

L'omocisteina è un aminoacido solforato che si forma nel corpo durante il metabolismo della metionina.

Per essere trasformata in metionina, l'omocisteina necessita di vitamine **B12**, **B6** e **acido folico**. Se queste vitamine sono insufficienti, l'omocisteina può accumularsi nel sangue.

L'omocisteina è un amminoacido "*di passaggio*" che deve essere o trasformato oppure rapidamente eliminato.

Gli studi hanno dimostrato che livelli elevati di omocisteina nel sangue (iperomocisteinemia) sono associati ad un aumento di rischio di malattie cardiovascolari, trombosi e altri problemi di salute.

L'iperomocisteina può essere causata da deficit di folati, vitamina B12 e, in misura minore, di vitamina B6, che influenza il metabolismo della metionina. Inoltre, può essere causata da una dieta ricca e da compromissione renale

Per abbassare i livelli di omocisteina nel sangue è importante avere un adeguato apporto di **vitamine B12**, **B6** e **acido folico** sia attraverso l'alimentazione (carne, pesce, verdure a foglia verde) che tramite integratori.

Importante anche evitare cibi contenenti grassi saturi e migliorare la circolazione sanguigna attraverso l'esercizio fisico.