

eAntiAging Letter / MMIII, No. 2 / 13 de Enero de 2003.

Opinión Experta - Ácido Fólico II

Por **Michael Lam, MD, MPH, ABAAM**

Especialista en Medicina Nutricional y Preventiva

Board Certified, Board Americano de Medicina Anti-Envejecimiento.

## **Homocisteína y Enfermedad Cardíaca**

El ácido fólico es reconocido hoy en día como un factor importante en la prevención de la enfermedad cardíaca. Los estudios han demostrado que las personas que sufren ataques cardíacos tienen cantidades menores de ácido fólico tanto en la dieta como en plasma. La estenosis de la arteria coronaria (conduciendo a infartos) y la enfermedad vascular periférica también aparecen con alta frecuencia en aquellos con nivel bajo de ácido fólico. El ácido fólico puede disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca evitando el daño al revestimiento interno de las arterias.

Durante casi 20 años se ha conocido que los niveles sanguíneos altos de homocisteína son un factor de riesgo importante y potente para la enfermedad cardíaca. Después de décadas de investigación, se ha aceptado que un nivel alto de homocisteína es un factor de riesgo para la muerte prematura en general, ya sea debido a enfermedad cardíaca, infarto, cáncer o enfermedad pulmonar. Un nivel alto de homocisteína también está asociado con la enfermedad de Alzheimer, así como también a la depresión, esclerosis múltiple, síntomas menopáusicos y artritis reumatoidea.

Demasiada homocisteína, la cual se forma naturalmente cuando la proteína es desdoblada, puede causar daño oxidativo al endotelio. El daño oxidativo es causado por los radicales libres -- productos de desecho de los procesos normales del cuerpo que pueden dañar los tejidos corporales. De hecho, el riesgo para enfermedad cardíaca se triplica cuando los niveles sanguíneos de la sustancia exceden de 15.8 umol/L - un lectura todavía considerada por muchos dentro del rango "normal" (la meta óptima deberá estar bajo 8 umol/L). Aún peor, el riesgo de enfermedad cardíaca es directamente proporcional a la concentración de homocisteína. Mientras más alto el nivel de homocisteína, mayor el riesgo.

Esta correlación directa ha sido bien investigada, incluyendo un estudio conducido en la Universidad de Bergen de 2127 hombres y 2639 mujeres con edades de 65 a 67 años entre 1992 y 1993. En Febrero de 1997, 162 hombres y 97 mujeres habían muerto; 121 de causas cardiovasculares (incluyendo infarto), 103 de cáncer y 33 de otras causas. Usando un nivel basal de homocisteína de 9.0 umol/L, los investigadores descubrieron que por cada incremento de 5.0 umol/L en los niveles de homocisteína, la mortalidad por todas las causas se incrementaba en un 49 por ciento, la mortalidad cardiovascular en 50 por ciento, la mortalidad por cáncer en 26 por ciento y las muertes por otras causas (enfermedades respiratoria, gastrointestinal y del sistema nervioso central) en un 104 por ciento. Mirándolo de otra manera, la disminución del nivel de homocisteína en 5 puntos puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca en 50%. Estos porcentajes se refieren a los valores obtenidos después de hacer los ajustes para una variedad de factores de estilo de vida, incluyendo el nivel de colesterol, presión sanguínea, tabaquismo, índice de masa corporal, actividad física, edad y sexo.

Las buenas noticias es que el suplemento o fortificación de ácido fólico es necesario para mantener niveles saludables de homocisteína. En un estudio, investigadores de Escocia han concluido que una ingesta total de 926 mg por día es necesaria para la prevención de niveles altos de homocisteína en el 95% de la población general entre las edades de 65 a 75 años. Aquellos que ya poseen un nivel alto de homocisteína necesitarán mas.

Dosis terapéutica para disminuir los niveles de homocisteína: Ácido fólico (3 a 20 mg), vitamina B6 (50-100 mg/día) y vitamina B12 (100-1000 mcg/día), en adición a la base fundacional de una fortificación óptima enzimática, mineral y de multivitaminas.

### **Cáncer.**

El ácido fólico también es usado para la reversión y la prevención del cáncer. Un estudio de Harvard de 1600 mujeres y 9500 hombres demostró que quienes ingirieron 700 mcg de ácido fólico al día tenían 2/3 del riesgo de adquirir pólipos pre-cancerosos de colon en comparación a aquellos tomando solamente 166 mcg por día. Los tabaquistas necesitan 3 veces más ácido fólico para tener el mismo efecto que un no-tabaquista. En otro estudio conducido en China [Gut

2002;50:61-64], los investigadores descubrieron que los animales a quienes administraron un carcinógeno conocido, tenían un 62% de menor probabilidad de desarrollar cáncer del estómago si tomaban 20 mg de ácido fólico al día.

El nivel bajo de ácido fólico también se ha asociado con el cáncer de faringe y el colorectal. De acuerdo al Dr. Atkins, él prescribe típicamente 30-60 mg diarios, junto con vitamina C, vitamina B12 y vitamina A para revertir la displasia cervical, un cambio celular anormal que es pre-canceroso. En otro estudio, la displasia celular en el pulmón del tabaquista ha sido revertida por 10 a 20 mg de ácido fólico, junto con 750 mcg de vitamina B12 durante un año de tratamiento. El ácido fólico también actúa como un analgésico a altas dosis. Una dosis de 6.4 mg diarios más un poco de vitamina B12 ha demostrado igualar la propiedad analgésica de los fármacos anti-inflamatorios no esteroideos.

### **Mega-Dosis de Ácido Fólico**

El uso de ácido fólico en mega-dosis (más de 1 mg al día) es practicado por un número de médicos nutricionalmente orientados para el tratamiento de una amplia variedad de problemas de la salud. El Dr. Carlton Fredericks cree que el ácido fólico tiene un efecto parecido al estrógeno y que puede ayudar con los síntomas menopáusicos a la dosis de 40-60 mg al día (al tomarse junto con Boro). El Dr. Robert Atkins reportó el uso de esta dosis, junto con pantetina, ácidos grasos esenciales y una dieta de restricción de azúcar para la colitis, enfermedad de Crohn y otros trastornos inflamatorios dolorosos intestinales. El reportó un índice de éxito del 85%. Una dosis diaria de 50 mg (en la forma de metil ácido fólico) puede tratar la depresión tan efectivamente como el fármaco amitriptilina, de acuerdo a un estudio. Algunos doctores han usado el ácido fólico exitosamente a dosis de 20 mg ó más sin efectos colaterales en el tratamiento de la depresión posparto.

### **Cuanto Ácido Fólico en cada tableta?**

Hace algunos 50 años, la FDA fijó un límite de 800 mcg como la cantidad que puede ir en un suplemento de ácido fólico, pensando que más ácido fólico podría enmascarar la deficiencia de vitamina B12, dando lugar a que las personas desarrollen anemia perniciosa sin saberlo. Contrario a la limitante de dosificación de la FDA, el ácido fólico ha demostrado ser, en

numerosos estudios, uno de los suplementos más seguros. La posibilidad teórica de enmascarar una deficiencia de vitamina B12 puede evitarse tomando una pequeña cantidad de suplemento de vitamina B12 ó una dieta rica en vitamina B12.

Cuanto ácido fólico necesita Ud?

RDA: 400 mcg al día.

Para la prevención general de la salud: 400 mcg-800 mcg a día.

Para una salud óptima: 2-6 mg al día.

Para disminuir los niveles de homocisteína: 3-20 mg al día.

Para reversión de cáncer, neuropatía periférica, psoriasis, síntomas menopáusicos, depresión del posparto, colitis: 10-50 mg al día.

NOTA: Los suplementos de ácido fólico siempre deberán ser tomados en conjunto con la vitamina B12 y preferiblemente también con vitamina B6. En algunos casos, la inyección intramuscular puede ser la más beneficiosa, tales como la usada en el tratamiento de la neuropatía periférica. Se recomienda la toma de ácido fólico junto con probióticos y suplemento de enzimas digestivas para incrementar la absorción. No deberá usarse junto con píldoras de planificación familiar.

---

Por favor ayuden a diseminar la educación y salud anti-envejecimiento compartiendo esta carta informativa gratis con su familia y amigos. La información en esta carta informativa y en el sitio web pueden ayudar a un ser querido a combatir la diabetes, colesterol alto, fatiga, pérdida de la memoria, enfermedad cardiovascular y otras condiciones relacionadas con la edad, de manera natural, efectiva y segura sin los efectos colaterales de la terapia farmacológica tradicional. Para enviar esta carta informativa a un amigo, favor ir a:

<http://www.eantiaging.com/tellafriend.cfm>

e ingrese el nombre de su amigo y dirección de e-mail o utilice la función de forward de su programa de e-mail.