

Interesantes reflexiones sobre la importancia de la carencia de Ácido Fólico y el Síndrome de Down, el Ehlers-Danlos y tal vez el Autismo.

El Ehlers-Danlos (SED) es una enfermedad genética hereditaria, con herencia dominante. Es decir, pasa de generación en generación, de padres a hijos. Es genético, es decir, se heredan genes con alteraciones existentes en los padres. Es una enfermedad extremadamente frecuente, afecta al 40% de la población, pero es desconocida para la mayoría de los médicos.

El Síndrome de Down, por otra parte, es hereditario, pero no es genético. No se heredan genes alterados de los padres. Aparece debido a una Alteración del ADN que produce una alteración cromosómica (Trisomía 21 y otras). Es sabido que la carencia de Ácido Fólico (AF) puede producir alteraciones del ADN y, por lo tanto, tal vez tenga importancia en generar Síndrome de Down. Sólo el 1 % de los padres con Síndrome de Down tienen hijos con esta enfermedad. En cambio, en el SED es el 50%.

Un porcentaje bajo de Ehlers-Danlos. no tiene antecedente familiar y se trataría de una alteración genética de Novo. Que aparece, al parecer sin causa, pero que algunos pensamos que tal vez se deba a carencia de AF, en el periodo de 3 meses antes del embarazo, tal como ocurre en los defectos del tubo neural. Esto misma carencia podría ser un factor causal del Síndrome de Down.

Es interesante notar que todos los enfermos con Síndrome de Down son hiperlaxos. La hiperlaxitud es casi sinónimo de Ehlers-Danlos, pero no lo es, ya que hay Ehlers-Danlos que no son hiperlaxos (51%). También puede haber cierta hiperlaxitud por entrenamiento, la tienen los enfermos con Marfan y los con Síndrome de Down.

Sabemos que son los Ehlers-Danlos (hipermovibles o no) los que pueden tener Disautonomía. En la práctica médica, por lo general, se habla de Hiperlaxitud, pero la enfermedad genética hereditaria, se llama Ehlers-Danlos. Actualmente se conocen 13 tipos genéticos de Ehlers-Danlos, la mayoría son enfermedades raras (menos de 1 en 6.000 personas), pero el Tipo Hipermovible, en el que no se conoce el gen causal, es el más frecuente. También es sabido que la frecuencia del Down es mayor en los embarazos de madres mayores de 35 años.

Es frecuente que los Autistas tengan Ehlers-Danlos.

De ser ciertas estas teorías, serían una razón más, para que toda mujer en edad fértil tome Ácido Fólico (1 mg) todos los días, desde la adolescencia hasta la

menopausia. También es útil tomarlo durante el embarazo, es mejor continuarlo, si la mujer se embaraza. El mayor peligro es no tomarlo durante los 3 meses anteriores al embarazo. La razón es que la columna espinal se cierra o no se cierra, el día 21, después de la concepción. Si queda abierta, por falta de AF, se producen las malformaciones del tubo neural, especialmente el mielomeningocele.

También se considera que debido a una carencia de AF se producen otras malformaciones congénitas, como malformaciones cardíacas, renales, algunos casos de Síndrome de Down y labio leporino, entre otras.

Cuando hay carencia de AF, sube la Homocisteína en la sangre, lo que produce obstrucción de las arterias, al igual que la elevación del colesterol y los triglicéridos. Si se afectan las arterias cerebrales, disminuye la memoria y se pueden producir accidentes vasculares cerebrales. Si se afectan las arterias coronarias, aumenta el riesgo de ataques al corazón. Es pues también necesario que los hombres tomen AF.

Existe una mutación de la enzima Folato Reductasa, que es más frecuente entre las mujeres españolas y chilenas de origen español, que hace que ellas requieran dosis aún mayores de esta vitamina, antes y durante el embarazo. Además de disminuir la tendencia a fallas de memoria y la enfermedad de Alzheimer, el AF puede prevenir la aparición de cáncer de colon, mamas y cérvico-uterino. Ayuda en la curación de úlceras bucales y problemas de las encías. Corrige ciertas anemias y leucopenias (baja de glóbulos blancos).

El AF no tiene contraindicaciones. Como es liposoluble, no se acumula, en el organismo.

Es más fácil y seguro tomar AF en tabletas, que obtenerlo de los alimentos. Es escaso en ellos y al cocinar las verduras y la harina, se pierde AF. En Chile se enriquece la harina de trigo con AF, lo que es muy útil para las personas que comen pan, pero no para la mayoría. Una observación anecdótica mía, es que me di cuenta que últimamente las palomas se ven más saludables y no tienen anormalidades de las patas como antes, debido probablemente, a que ahora comen pan con AF.

Se puede comprar AF en las farmacias, sin receta. Recomendamos tomar 1 mg diario, a permanencia, para hombres y mujeres. En casos de ciertas anemias y de infertilidad, indicamos 5 mg diarios. También se usa el AF, para disminuir efectos secundarios del Metotrexato.

Prof. Dr. Jaime Bravo Silva
3 de agosto del 2023