

# N-óxido de trimetilamina - 2020

Dr. Andrés R. Pérez Riera

El TMAO (N-óxido de trimetilamina) se forma después de comer alimentos que contienen colina.

Éste es un nutriente esencial hidrosoluble que suele agruparse con las vitaminas del grupo B. Es encontrado en la carne roja, huevos, pescado y aves de corral. Las bacterias intestinales a partir de la colina, producen la trimetilamina (TMA) la cual en el hígado se transforma en Tmao aterogénico.

Niveles elevados de TMAO contribuyen a un mayor riesgo de IM y AVC independiente de la presencia de otros factores de riesgo como hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes y los marcadores de inflamación.

TMAO parece ser un factor de riesgo independiente para eventos cardiovasculares. En un análisis de más de 2000 cardiópatas, aquellos con niveles sanguíneos más altos de TMAO tenían un riesgo cuatro veces mayor de muertes por cualquier causa a los cinco años. Esta verificación es aleccionadora de la relación íntima entre la flora intestinal y la salud cardíaca, y muestra cómo lo que comemos tiene consecuencias. Al aumentar la ingesta de fibra de alimentos integrales y a base de vegetales, se reduce significativamente los niveles de TMAO.

Personas que cambian a una dieta completamente a base de vegetales reducen la producción de TMAO. Alimentos que producen TMAO, que contiene colina y carnitina, si son ingeridos por un vegano tiene poco efecto en los niveles de TMAO esto porque con el tiempo, los vegetarianos y veganos desarrollan diferentes floras microbianas intestinales.