



Vitamina B3

RESUMEN

Introducción

La vitamina B3, también llamada niacina, es una de las ocho vitaminas B hidrosolubles. El término niacina se refiere al 'ácido nicotínico' y a la 'nicotinamida' (también llamada niacinamida). Ambas se utilizan para formar las coenzimas.

Puesto que el ácido nicotínico también puede ser sintetizado por los humanos a partir del aminoácido triptofánico, no se califica como una vitamina siempre que se produzca un aporte dietario adecuado de triptofan.

Funciones para la salud

Una ingesta suficiente de vitamina B3 (niacina) es importante puesto que ayuda al cuerpo a:

- convertir alimentos en glucosa, utilizada para producir energía;
- producir macromoléculas, inclusive ácidos grasos y colesterol;
- reparar el ADN y responder al estrés.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, que presta asesoramiento científico a los responsables políticos, ha confirmado que se han demostrado unos claros beneficios para la salud de la ingesta de niacina (vitamina B3) en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Funcionamiento normal del [metabolismo](#) productor de energía;
- Funcionamiento normal del sistema nervioso;
- Mantenimiento de la piel y las membranas mucosas normales.

Reducción del riesgo de enfermedad

Cáncer

Algunos resultados de un estudio preliminar indican que un mayor consumo de vitamina B3 (niacina), junto con otros micronutrientes, podría estar relacionado con una menor incidencia del cáncer de boca y esófago.

Diabetes

Algunas evidencias sugieren que la vitamina B3 (nicotinamida) podría ayudar a las personas con diabetes tipo 1 a retrasar el inicio de la necesidad de tomar insulina.

Otras aplicaciones

Advertencia:

Cualquier tratamiento dietético o farmacéutico con altas dosis de micronutrientes necesita supervisión médica.

Colesterol alto

Los suplementos de vitamina B3 (ácido nicotínico) en altas dosis se han utilizado con éxito para reducir un nivel alto de colesterol LDL ('malo') y de grasa (triglicéridos) en la sangre y para aumentar el colesterol HDL ('bueno'). Sin embargo, los efectos secundarios (p. ej., enrojecimiento) pueden ser desagradables y perjudiciales si se utiliza a largo plazo (daño hepático).

Aterosclerosis

Debido a que grandes dosis de vitamina B3 (ácido nicotínico) disminuye el LDL y los triglicéridos en la sangre, ésta podría ayudar a prevenir el endurecimiento de las arterias (aterosclerosis). No obstante, la niacina también aumenta el nivel de homocisteína en la sangre, lo cual va asociado a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

Recomendaciones para el consumo

Las necesidades diarias de vitamina B3 (niacina) dependen de la cantidad de aminoácido triptófano contenido en la dieta, el cual puede ser convertido en niacina por el organismo: 60 mg de triptófano convertidos en 1 mg de niacina son denominados 1 'equivalente de niacina' (EN). En la mayoría de los países europeos y en EE. UU., el aporte recomendado para los adultos es de unos 16 mg de EN para los hombres y 14 mg para las mujeres.

Situación de consumo

La mayoría de las personas sanas que siguen una dieta equilibrada ingieren suficiente vitamina B3. No obstante, encuestas alimentarias indican que entre un 15 y un 25% de las personas mayores no consume suficiente B3 (niacina) a través de la dieta como para cumplir las recomendaciones.

Deficiencia

En los países desarrollados, donde la deficiencia de vitamina B3 es rara, el alcoholismo es la principal causa de deficiencia. Los síntomas de una ligera deficiencia incluyen indigestión, fatiga, aftas, vómitos y depresión.

Fuentes

La levadura, el hígado, la carne de ave y magra, los frutos secos y las legumbres son los principales contribuyentes de la niacina obtenida a través de los alimentos. En los cereales (p. ej., maíz, trigo), la niacina está unida a ciertos componentes de los cereales y por ello no son biodisponibles.

El aminoácido triptófano contribuye con hasta dos tercios de la actividad de la niacina requerida por los adultos en una dieta normal. Fuentes importantes de triptófano son la carne, la leche y los huevos.

Seguridad

Mientras que no es sabido que la vitamina B3 (niacina) de los alimentos cause efectos adversos, se han registrado efectos secundarios con altas dosis de preparados de niacina para el tratamiento de enfermedades.

Nivel de ingesta máximo tolerable

Para evitar efectos adversos, las autoridades europeas y estadounidenses han establecido niveles máximos de ingesta de niacina. Mientras que la dosis máxima recomendada para los adultos en EE. UU. es de 35 mg de ácido nicotínico más nicotinamida al día, en la Unión Europea se han establecido 10 mg de ácido nicotínico al día y 900 mg de nicotinamida al día.

Interacciones con fármacos

Advertencia:

Debido a las posibles interacciones, los suplementos dietéticos no deben ser tomados con medicamentos sin consultar previamente a un profesional médico.