

Vitamina B3

Definición	<p><i>La Vitamina B3, también conocida como Niacina, es un derivado de la piridina, es una sustancia blanca cristalina, soluble en agua, sumamente estable, que ha sido sintetizada. Su función principal en el cuerpo es la oxidación tisular.</i></p> <p><i>Esta vitamina tiene dos formas, ácido nicotínico y nicotinamida (niacinamida). La niacina se mide en miligramos.</i></p>
Denominación común	<p><i>Niacina</i></p>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none"><i>• Contribuye al metabolismo energético normal.</i><i>• Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.</i><i>• Contribuye a la función psicológica normal.</i><i>• Contribuye al mantenimiento de las mucosas en condiciones normales.</i><i>• Contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales.</i><i>• Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<p><i>25 mg</i></p>
¿En dónde se encuentra?	<p><i>La niacina se distribuye ampliamente en alimentos de origen animal y vegetal. Particularmente son buenas fuentes la carne (en especial el hígado), el maní, el salvado de cereal y el germen. Como otras vitaminas B, las fuentes principales de suministro tienden a ser los alimentos básicos. Los granos enteros o cereales ligeramente trillados, aunque no demasiado ricos en niacina, contienen mucho más que los granos de cereal muy molidos. Las raíces con almidón, los plátanos y la leche son fuentes pobres. Los frijoles, las arvejas y otras semillas contienen cantidades semejantes a las que hay en la mayoría de los cereales.</i></p> <p><i>Aunque la niacina del maíz no parece que se utilice por completo, el tratamiento del maíz con álcalis como el agua con cal, que es el método tradicional de procesarlo en México y en otras partes, hace que la niacina sea mucho más accesible. La cocción, la preservación y la forma de almacenar el alimento hacen que se pierda poca niacina.</i></p>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

Precauciones	<p><i>Una deficiencia de Vitamina B3 causa Pellagra. Los síntomas incluyen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Problemas digestivos.</i>• <i>Piel inflamada.</i>• <i>Discapacidad Mental.</i> <p><i>Una sobre dosis de Niacina causa:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Incremento del nivel de glucosa en la sangre.</i>• <i>Daño hepático.</i>• <i>Piel irritada.</i>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. <i>AIM-HIGH Investigators. The role of niacin in raising high-density lipoprotein cholesterol to reduce cardiovascular events in patients with atherosclerotic cardiovascular disease and optimally treated low-density lipoprotein cholesterol Rationale and study design. The Atherothrombosis Intervention in Metabolic syndrome with low HDL/high triglycerides: Impact on Global Health outcomes (AIM-HIGH). Am Heart J. 2011 Mar;161(3):471-7.e2. PMID: 21392600 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21392600.</i>2. <i>Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. National Academy Press. Washington, DC, 1998. PMID: 23193625 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23193625.</i>3. <i>Mason JB. Vitamins, trace minerals, and other micronutrients. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman's Cecil Medicine. 24th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 225.</i>4. <i>Vitamins and trace elements. In: McPherson RA, Pincus MR, eds. Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods. 22nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 26.</i>5. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm6. <i>Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i>7. <i>Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios