

Datos sobre la niacina



El pavo es rico en niacina, que es importante para el desarrollo y la función de las células en el cuerpo.

¿Qué es la niacina? ¿Para qué sirve?

La niacina (también conocida como vitamina B3) ayuda a convertir los alimentos que se consumen en la energía que se necesita. La niacina es importante para el desarrollo y la función de las células en el organismo.

¿Cuánto niacina necesito?

La cantidad de niacina que usted necesita depende de su edad y sexo. Las cantidades promedio diarias recomendadas se enumeran a continuación en miligramos (mg) de equivalentes de niacina (NE) (excepto para bebés en sus primeros 6 meses).

Se usa la medida de mg de NE porque el organismo también puede producir niacina a partir del triptófano, un aminoácido en las proteínas. Por ejemplo, cuando come pavo, que tiene un alto contenido de triptófano, parte de este aminoácido se convierte en niacina en el hígado. El uso de mg NE representa tanto la niacina que consume como la niacina que el organismo produce a partir del triptófano. Los bebés en sus primeros seis meses no producen mucha niacina a partir del triptófano.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a los 6 meses	2 mg
Bebés de 7 a 12 meses	4 mg NE
Niños de 1 a 3 años	6 mg NE
Niños de 4 a 6 años	8 mg NE
Niños de 9 a 13 años	12 mg NE
Adolescentes hombres de 14 a 18 años	16 mg NE
Adolescentes niñas de 14 a 18 años	14 mg NE
Hombres adultos mayores de 19 años	16 mg NE
Mujeres adultas mayores de 19 años	14 mg NE
Mujeres y adolescentes embarazadas	18 mg NE
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	17 mg NE

¿Qué alimentos son fuente de niacina?

La niacina se encuentra naturalmente en muchos alimentos y se agrega a algunos alimentos. Puede obtener las cantidades recomendadas de niacina al comer una variedad de alimentos, incluidos los siguientes:

- Alimentos de origen animal, como aves de corral, carne de res, de cerdo y pescado
- Algunos tipos de nueces, legumbres y granos
- Alimentos enriquecidos y fortificados, como muchos panes y cereales

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de niacina hay?

La niacina se encuentra en suplementos multivitamínicos y multiminerales. También está disponible en suplementos dietéticos del complejo B y suplementos que contienen solo niacina. Las dos formas principales de niacina en los suplementos dietéticos son el ácido nicotínico y la nicotinamida.

2 • DATOS SOBRE EL NIACINA

La niacina (en forma de ácido nicotínico) también está disponible como un medicamento recetado que se usa para tratar las concentraciones altas de colesterol en la sangre.

¿Estoy obteniendo suficiente niacina?

La mayoría de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente niacina de los alimentos que consumen. La deficiencia de niacina es muy rara en los Estados Unidos. Sin embargo, algunas personas tienen más inconvenientes que otras para obtener suficiente niacina:

- Personas desnutridas con el SIDA, con problemas por consumo de alcohol, anorexia, enfermedad intestinal inflamatoria o cirrosis hepática
- Personas cuya dieta tiene muy poco hierro, riboflavina o vitamina B6; estos nutrientes son necesarios para convertir el triptófano en niacina
- Personas con enfermedad de Hartnup, un trastorno genético raro
- Personas con síndrome carcinoide, una afección en la que se desarrollan tumores de crecimiento lento en el tracto gastrointestinal

¿Qué pasa si no obtengo suficiente niacina?

Si no obtiene suficiente niacina o triptófano de los alimentos que consume, puede desarrollar deficiencia de niacina. La deficiencia grave de niacina causa una enfermedad conocida como pelagra. Esta enfermedad, poco común en los países desarrollados, puede tener los siguientes efectos:

- Piel áspera que se vuelve roja o marrón en el sol
- Una lengua roja brillante
- Vómito, estreñimiento o diarrea
- Depresión
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Comportamiento agresivo, paranoico o suicida
- Alucinaciones, apatía, pérdida de memoria

En sus etapas finales, la pelagra causa pérdida del apetito y la muerte.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la niacina en la salud?

Los científicos están estudiando la niacina para determinar cómo afecta la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.

Enfermedad cardiovascular

Los científicos han estudiado el uso de grandes dosis de niacina en forma de ácido nicotínico para ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular en personas con aterosclerosis. Descubrieron que el ácido nicotínico de concentración prescrita (más de 100 veces la cantidad diaria recomendada) puede reducir las concentraciones de colesterol LDL (malo) en la sangre, elevar las concentraciones de colesterol HDL (bueno) y reducir las concentraciones de triglicéridos. Sin embargo, estos efectos favorables en los lípidos (grasas) de la sangre no afectan el riesgo de tener un evento cardiovascular, como un ataque cardíaco, una muerte cardíaca súbita o un accidente cerebrovascular. Además, los expertos no recomiendan altas dosis de ácido nicotínico para las personas que toman medicamentos con estatinas.

Su proveedor de atención médica debe aprobar y supervisar cualquier uso de dosis muy altas de ácido nicotínico (en los miles de miligramos) para tratar la aterosclerosis.

¿Puede la niacina ser perjudicial?

La niacina que contienen naturalmente los alimentos no es perjudicial. Sin embargo, los suplementos dietéticos con 30 mg o más de ácido nicotínico pueden hacer que la piel de la cara, los brazos y el tórax se enrojezca y cause sensación de quemazón, hormigueo o picazón. Estos síntomas también pueden causar dolor de cabeza, erupción cutánea y mareo.

Si toma ácido nicotínico como un medicamento en dosis de 1,000 mg o más por día, puede causarle efectos secundarios más graves. Entre estos:

- Presión arterial baja (que puede aumentar el riesgo de caídas)
- Cansancio extremo
- Concentraciones altas de azúcar en la sangre
- Náuseas, acidez y dolor abdominal
- Visión borrosa o alterada y acumulación de líquido en los ojos

3 • DATOS SOBRE EL NIACINA

El tratamiento a largo plazo, especialmente en forma de liberación prolongada de ácido nicotínico, puede causar problemas en el hígado, como hepatitis e insuficiencia hepática.

La niacina en forma de nicotinamida tiene menos efectos secundarios que el ácido nicotínico. Sin embargo, la nicotinamida en dosis altas de 500 mg o más por día, puede causar diarrea, moretones y aumentar el sangrado de las heridas. Incluso dosis más altas de 3,000 mg o más por día pueden causar náuseas, vómitos y lesión hepática.

Los límites superiores diarios de niacina a partir de suplementos dietéticos se enumeran a continuación.

Edades	Límite superior
Del nacimiento a los 12 meses	No establecido
Niños de 1 a 3 años	10 mg
Niños de 4 a 8 años	15 mg
Niños de 9 a 13 años	20 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	30 mg
Adultos mayores de 19 años	35 mg

¿Existen interacciones con la niacina que deba conocer?

Los suplementos dietéticos de niacina pueden interactuar o interferir con ciertos medicamentos que usted tome, y algunos medicamentos pueden disminuir las concentraciones de niacina en su organismo. Por ejemplo:

- Los medicamentos para la tuberculosis (como la isoniazida y la pirazinamida) interfieren con la capacidad del organismo para convertir el triptófano en niacina. Esta interferencia puede reducir las concentraciones de niacina en el organismo.
- Las dosis altas de ácido nicotínico (1,500 mg o más por día) pueden elevar las concentraciones de azúcar en la sangre e interferir con la eficacia de los medicamentos para la diabetes. Estas dosis pueden incluso elevar las concentraciones de azúcar en la sangre en personas que no tienen diabetes.

Informe a su médico, farmacéutico y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y

medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le pueden indicar si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos. También pueden decirle si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su organismo absorbe, usa o descompone la niacina y otros nutrientes.

La niacina y la alimentación saludable

Según el enlace externo con descargo de responsabilidad de las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y de las bebidas. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otras sustancias que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos fortificados y los suplementos dietéticos podrían aportar nutrientes que, de lo contrario, las personas no consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de crear una dieta saludable, consulte el enlace externo de *Dietary Guidelines for Americans* y MyPlate, el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Advertencia

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

1 de febrero de 2019