

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 10 de dezembro de 2019

Compreendendo os efeitos colaterais da niacina

por Robert G. Smith e Andrew W. Saul

(OMNS, 10 de dezembro de 2019) A niacina (vitamina B-3) produz um rubor corporal quente na maioria das pessoas que tomam qualquer dose substancial pela primeira vez. Abram Hoffer, MD, PhD, o maior especialista do mundo em terapia com niacina, diria a seus pacientes para esperá-la e agüentá-la durante as primeiras duas semanas. Então, com a ingestão contínua, o fluxo iria embora gradualmente. Pessoas que desejam evitar o rubor totalmente podem escolher niacina de liberação sustentada, niacinamida ou hexaniacinato de inositol. A niacina de liberação sustentada é conhecida por ter a maioria dos efeitos colaterais. A niacinamida não afeta os lipídios do sangue. O hexaniacinato de inositol é ligeiramente menos eficaz, miligrama por miligrama, do que a niacina.

Elevação das enzimas hepáticas

Um efeito colateral da terapia com altas doses de niacina inclui a possível elevação das enzimas hepáticas. Este é um dos cuidados mais invocados pelos médicos contra a niacina. O nível de preocupação é um pouco exagerado. William B. Parsons, Jr, da Mayo Clinic, demonstrou claramente que a elevação leve a moderada das enzimas hepáticas é um sinal de atividade hepática, não de patologia hepática. É esperado um aumento da atividade hepática com níveis mais elevados de niacina, pois é um precursor do NAD, que é um cofator em centenas de reações bioquímicas essenciais, utilizadas em muitos órgãos do corpo e especialmente no fígado. [\[1\]](#)

"O médico deve entender a niacina para usá-la."

(William Parsons, Jr., MD)

Edema retiniano

Um efeito colateral raro e reversível da niacina pode ser edema macular da retina ou cistóide. A recente notícia sobre a niacina que causa problemas nos olhos centra-se neste assunto. O efeito colateral é conhecido há décadas [\[2,3\]](#), mas foi relatado como uma consequência nova e terrível da terapia com megavitaminas. Isso é, na melhor das hipóteses, enganoso, já que a niacina em quantidades de várias gramas tem sido usada para reduzir o colesterol com sucesso por décadas, com notavelmente poucos problemas relatados além dos rubores e elevações das enzimas hepáticas descritas acima.

O mecanismo pelo qual a niacina pode causar edema macular cistóide ainda é desconhecido. Nessa condição, as camadas retiniais são espessadas e distorcidas pelo acúmulo de fluido, o que pode ser visto com uma técnica de visualização moderna chamada Tomografia de Coerência Óptica (OCT), que examina a retina com luz para produzir uma visão transversal das camadas retiniais. Uma imagem de OCT de edema macular cistóide retiniano mostra que dentro da região afetada (a mácula - perto do centro de visão) a retina se separou da camada fotorreceptora, criando um "espaço cistóide". Essa condição não está relacionada ao vazamento dos vasos sanguíneos na retinopatia diabética, porque é reversível. Uma hipótese sobre este efeito raro da niacina especula que a niacina pode causar algum tipo de mecanismo inflamatório, que então desencadeia o vazamento de fluido do sangue que filtra através das paredes capilares e um acúmulo de fluido extracelular em espaços cistóides dentro da retina. Embora o vazamento de sangue não seja visto nesta condição usando a angiografia fluorescente padrão, uma filtração seletiva dos capilares pode impedir que as moléculas traçadoras fluorescentes relativamente grandes vazem. [4] Outra hipótese sugere que um dos tipos de células da retina, as células de Mueller, ficam cheias de líquido devido a algum tipo de toxicidade derivada da niacina. [4] Uma hipótese semelhante foi sugerida por um relatório recente de que, quando testado com eletrorretinografia (ERG), a onda b retinal, conhecida por refletir a função das células de Mueller, é significativamente atenuada. [5] No entanto, como a onda b reflete o fluxo da corrente elétrica por várias vias, é possível que qualquer distorção do fluxo da corrente elétrica na retina externa possa causar um efeito semelhante, mesmo sem o ingurgitamento das células de Mueller. Além disso, como essa condição é bastante frequente, os indivíduos afetados podem ter uma predisposição genética em que algumas células da retina têm uma reação tóxica a altos níveis de niacina.

Efeito de limiar

Embora a causa exata ainda seja desconhecida, o edema macular cistóide da retina é conhecido por reverter rapidamente sem dano permanente com a redução da dose de niacina, de modo que exibe um "efeito de limiar". Doses abaixo do limite (normalmente ~ 1000 mg / d em doses divididas) não causam edema macular da retina. [6] Para os raros indivíduos afetados, não é necessário parar completamente de tomar niacina. Muito provavelmente a dose limite está relacionada ao peso corporal, ou seja, para aqueles indivíduos que são afetados, a dose limite para indivíduos maiores é maior. Isso significa que mesmo para indivíduos que podem ter edema macular cistóide, eles podem diminuir a dose, permitindo que a retina recupere sua função normal, enquanto ainda recebe um benefício da niacina. [7,8]

Dosagem

Para aqueles que planejam tomar niacina em altas doses, o melhor conselho parece ser começar com uma dose muito baixa, por exemplo, 25 mg / d. Isso pode causar rubor na pele (30-60 minutos de pele quente) no início, mas ao longo de vários dias o corpo se adapta gradualmente a esta dose e não causa rubor na pele. Em seguida,

aumente lentamente a dose ao longo de várias semanas, tomando a niacina em doses divididas ao longo do dia, acumulando até 500 mg / dia e ao longo de vários meses até 1000 mg / dia ou mais, em consulta com seu médico. Você pode começar dividindo os comprimidos de 100 mg em 4 partes, primeiro tomando uma parte de 25 mg por dia, depois de alguns dias aumentando para 2 por dia e, posteriormente, até 4 das partes de 25 mg por dia, uma antes de cada lanche ou refeição. Uma vez que o corpo se adapte a esta dose, você pode aumentar para um ou mais comprimidos de 100 mg por dia, e assim por diante. [7] Se em doses muito altas (1000 mg / dia ou mais) você notar mudanças em sua visão, especialmente na região central (a fóvea e a mácula) que você usa para ler as letras pequenas, você pode querer diminuir a dose diária de niacina em 50 % ou mais a 1000 mg / dia ou menos em doses divididas. Os problemas de visão podem desaparecer após algumas semanas. Este efeito de limiar foi relatado por oftalmologistas que estudaram a condição. [6] Obviamente, com qualquer esquema de niacina em altas doses, você deve consultar e trabalhar com seu próprio médico.

(Robert G. Smith, PhD, é Professor Pesquisador Associado de Neurociência na Escola de Medicina Perelman da University of Pennsylvania e é Editor Associado do Orthomolecular Medicine News Service . Ele é o autor de The Vitamin Cure for Eye Diseases. Andrew W. Saul , Fundador e editor-chefe da OMNS, é co-autor de quatro livros com Abram Hoffer, MD, e é editor do livro The Orthomolecular Treatment of Chronic Disease .)

Referências

1. Parsons WB (2000) Controle de colesterol sem dieta! 2ª ed, Lilac Press; ISBN-13: 978-0966256871
2. Gass JD. (1973) Nicotinic acid maculopathy. Am J Ophthalmol. 76: 500-510. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4743805>
3. Millay RH, Klein ML, Illingworth DR. (1988) Niacin Maculopathy. Ophthalmology 95: 930-936. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3174043>
4. Dajani HM, Lauer AK. (2006) achados de tomografia de coerência óptica em maculopatia de niacina. Põe J Ophthalmol. 41: 197-200. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16767207>
5. Lee JG, Patel A, Bertolucci A, Rosen RB (2019) Optical Coherence Tomography, Fluorescein Angiography e Electroretinography Features of Niacina Maculopathy: New Insight Into Pathogenesis Journal of VitreoRetinal Diseases, 3: 474-479.
6. Freisberg L, Rolle TJ, Ip MS. (2011) O edema macular difuso na maculopatia induzida por niacina pode resolver com a redução da dosagem. Retin Cases Brief Rep. 5: 227-228. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25390170>

7. Hoffer A, Saul AW, Foster HD (2015) Niacin: The Real Story. Basic Health Pubs, Inc. ISBN-13: 978-1591202752
8. Smith RG (2012) The Vitamin Cure for Eye Disease. Basic Health Pubs, Inc. ISBN-13: 978-1591202929

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>