

PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 21 de marzo de 2013

La Niacina es la Forma Más Segura y Eficaz de Controlar el Colesterol (Pero Nunca lo Sabrías por los Medios)

(OMNS 21 de marzo de 2013) Los beneficios para la salud de la niacina están siendo cuestionados nuevamente. ¿Por qué? La respuesta simple es seguir el dinero. Los medicamentos que controlan el colesterol son una fuente de ingresos para la industria farmacéutica de un billón de dólares al año. La niacina es barata, sin receta y segura. Las drogas son mucho más peligrosas y considerablemente menos efectivas. La niacina no está siendo atacada porque no funciona. La niacina está siendo atacado porque hace el trabajo, **funciona**.

Lo que Estas Escuchando

"HPS2-THRIVE: Sin beneficio, señal de daño para la terapia con niacina" - *Forbes* [1]

"ACC: HPS2-THRIVE puede señalar el fin de la niacina" - *Medpage*

"La niacina causa graves efectos secundarios inesperados, pero no beneficios que valgan la pena, para los pacientes que tienen un mayor riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares" - *Sacramento Bee*

"La terapia con niacina es inútil, ocasionalmente dañina" - *Naharnet*

"La niacina no ayuda al corazón puede causar daño, dice un estudio" - *USA Today*

Lamentablemente, estos titulares ignoran la historia completa y son incorrectos porque culpan a la niacina e ignoran los efectos adversos del laropiprant y las estatinas. Aunque las estatinas se usan ampliamente, tienen efectos secundarios graves en algunas personas y no ayudarán a la mayoría de quienes las toman. [2]

"La Niacina Realmente lo es. Nada Más Disponible es Tan Efectivo".

(Steven E. Nissen, MD, presidente del Departamento de Medicina Cardiovascular de la Clínica Cleveland y ex presidente del Colegio Americano de Cardiología, citado en el NY Times, 23 de enero de 2007)

La Verdadera Historia

Un reciente estudio de intervención ampliamente publicitado sobre el beneficio de tredaptive, un fármaco compuesto que contiene una forma de niacina de liberación prolongada y un fármaco llamado laropiprant, ha sido interpretado en los medios de comunicación como que muestra que la niacina puede tener efectos secundarios peligrosos. El estudio fue diseñado para determinar la ventaja de tredaptive para los participantes que ya estaban tomando una dosis de estatinas para reducir los síntomas de colesterol alto y enfermedades cardíacas. [3] Sin embargo, el estudio se centró en el beneficio de una

combinación específica de medicamentos y, por lo tanto, no puede determinar la eficacia de la niacina. Ya se sabe que esta vitamina esencial es muy segura y eficaz para reducir el colesterol. Más bien, el estudio confunde los conocidos beneficios de la niacina con los peligros desconocidos de los medicamentos que no se han probado completamente.

El Estudio HPS2-THRIVE

El estudio sobre tredaptive se realizó en dos grupos con un total de 25 673 participantes, en los que un grupo tomó una dosis de estatina junto con niacina de liberación prolongada más laropiprant, y el otro grupo tomó la misma dosis de estatina junto con un placebo. [3] Se siguió a los grupos durante aproximadamente 4 años y se tabularon los resultados médicos. El grupo que recibió niacina y laropiprant tuvo una cantidad ligeramente mayor de miopatía (debilidad muscular), especialmente en un subgrupo que tendía a tener mayores tasas de miopatía en comparación con la población general. Este grupo no mostró ninguna ventaja con la niacina. Además, los que recibieron niacina tuvieron una mayor tasa de interrupción de la medicación, principalmente debido a su conocido efecto de provocar enrojecimiento de la piel.

El estudio de tredaptive se detuvo prematuramente y se retiró del mercado. Pero esto no debe tomarse como un argumento en contra del uso de niacina. Más bien, debería ser un aviso de precaución sobre el uso de niacina de liberación prolongada en combinación con estos otros dos medicamentos que se sabe que tienen efectos secundarios. Esto es consistente con el conocimiento previo de que las formas de niacina de liberación prolongada o lenta son menos seguras que la niacina estándar simple. Además, también puede haber un problema especial en la combinación con las estatinas y los fármacos laropiprant utilizados en el estudio. Esto enfatiza que el conocimiento sobre laropiprant y sus efectos en combinación con otros fármacos como las estatinas es insuficiente. Aunque tredaptive ahora no está disponible para pacientes comunes y nunca se aprobó para la venta en los EE. UU.,

"La niacina es la mejor sustancia disponible actualmente para el control del colesterol. Disminuye la incidencia de enfermedades coronarias y accidentes cerebro vasculares y aumenta la esperanza de vida".

(William B. Parsons Jr., MD, investigador de Mayo Clinic [4])

¿Cuál es el Culpable: La Droga o la Vitamina?

¿A qué componente del ensayo farmacológico tredaptive se le debe culpar por causar problemas? Aparentemente, los titulares han implicado a la niacina por defecto. Después de todo, ¡puede causar sofocos! Bueno, la niacina, un nutriente esencial, se ha utilizado de manera muy segura en dosis muy altas (1000-2000 mg o más) durante más de 60 años. Se ha demostrado que reduce la mortalidad debida a enfermedades cardiovasculares, incluso 10 años después de que los pacientes dejan de tomarla. [5-7] Se sabe que el efecto de la niacina en la prevención de la dislipidemia (para corregir un perfil lipídico desfavorable en sangre) se produce a través de la PGD1 (prostaglandina) vías. Por el contrario, laropiprant es un fármaco relativamente nuevo que bloquea las

vías de PDG1. Se incluyó en el fármaco compuesto tredaptive para prevenir el efecto secundario de rubor de niacina que a veces ocurre en algunos pacientes. Sin embargo, no se incluyó por ningún efecto clínicamente beneficioso sobre las enfermedades cardiovasculares, y es posible que incluso haya bloqueado los efectos deseados de la niacina. Las vías de las prostaglandinas dentro de las células son complejas y son un tema actual de intensa investigación. En algunos estudios, laropiprant mostró un efecto secundario en los receptores de plaquetas DP1, lo que sugiere que puede tener efectos secundarios adversos en otros receptores además de en los vasos sanguíneos dentro de la piel, por ejemplo, en el tejido pulmonar y en el cerebro. [8.9]

La seguridad de laropiprant cuando se toma junto con estatinas no se ha estudiado cuidadosamente. Las compañías farmacéuticas que diseñan y fabrican estos medicamentos, y los pacientes que los usan, deben tener mucho cuidado con los efectos secundarios, ya que pueden ser graves e impredecibles. En comparación con laropiprant, la niacina se ha estudiado ampliamente y se ha demostrado que es segura en miles de estudios. Su uso y efectos se describen en más de 7.000 publicaciones en PubMed desde 1943 (y en más de 35.000 como su nombre alternativo "ácido nicotínico"). Laropiprant se describe en menos de 100 estudios fechados solo en los últimos siete años. Por lo tanto, en general, el estudio no proporciona evidencia de daño por niacina y, al probar una nueva combinación de medicamentos, aparentemente se ha descubierto que pueden causar una reacción adversa en algunas personas. Por lo tanto, en combinación con estatinas y niacina de liberación prolongada, laropiprant puede ser el culpable.

Formas y Beneficios de la Niacina

La niacina viene en varias formas, incluida la niacinamida y la niacina estándar de "liberación rápida". Ambos ayudan a aumentar la NAD celular, una molécula metabólica esencial para toda la vida, pero de manera significativa, solo la niacina puede aumentar el HDL (colesterol bueno) más que cualquier estatina y al mismo tiempo reducir las VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad), los triglicéridos (un factor de riesgo para aterosclerosis) y colesterol total. Estos resultados suelen ser deseables en la mayoría de los pacientes con enfermedades cardiovasculares de alto riesgo. Sin embargo, también se ha demostrado que la niacina eleva la NAD más que la niacinamida en muchos tipos de células, lo que hace que la niacina sea superior a la niacinamida para ayudar a prevenir enfermedades.

El Rubor de la Niacina

Un problema para algunas personas es que la niacina puede causar el conocido efecto secundario, el "rubor por niacina". Este enrojecimiento temporal (de 30 a 60 minutos) que a veces produce picazón en la piel se produce en algunas personas después de tomar grandes dosis terapéuticas. Sin embargo, en general, el rubor de niacina se asocia con efectos beneficiosos para la salud. La niacina activa específicamente los receptores acoplados a proteína G de alta afinidad, GPR109a y b, que luego conduce a la liberación de una variedad de prostaglandinas que da como resultado la respuesta de rubor. Se entiende ampliamente que este efecto de la niacina que

causa vasodilatación y rubor corrige la dislipidemia. Aunque algunas personas describen el enrojecimiento por niacina como un efecto secundario, significa que el cuerpo está corrigiendo sus vías metabólicas de lípidos, lo que puede ser importante para prevenir la aterosclerosis. [10] Otras formas de niacina como la niacina de liberación lenta o prolongada, no provocará rubor pero también puede ser menos eficaz en la prevención o el tratamiento de la aterosclerosis. Además, en algunas personas, la niacina de liberación lenta o sin enjuague puede resultar en un aumento alarmante de las enzimas hepáticas. [4] Aunque en la mayoría de los casos el rubor de niacina se asocia con efectos beneficiosos, algunas personas lo perciben como incómodo. Para aquellos que quieren usar niacina pero evitan el rubor, es sencillo encontrar la dosis más grande que proporcione una respuesta mínima al rubor. La niacina casi nunca causa una respuesta adversa grave, sino que la respuesta es temporal y, en el peor de los casos, levemente incómoda. en algunas personas, la niacina de liberación lenta o sin enjuague puede resultar en un aumento alarmante de las enzimas hepáticas. [4] Aunque en la mayoría de los casos el rubor de niacina se asocia con efectos beneficiosos, algunas personas lo perciben como incómodo. Para aquellos que quieren usar niacina pero evitan el rubor, es sencillo encontrar la dosis más grande que proporcione una respuesta mínima al rubor. La niacina casi nunca causa una respuesta adversa grave, sino que la respuesta es temporal y, en el peor de los casos, levemente incómoda. en algunas personas, la niacina de liberación lenta o sin enjuague puede resultar en un aumento alarmante de las enzimas hepáticas. [4] Aunque en la mayoría de los casos el rubor de niacina se asocia con efectos beneficiosos, algunas personas lo perciben como incómodo. Para aquellos que quieren usar niacina pero evitan el rubor, es sencillo encontrar la dosis más grande que proporcione una respuesta mínima al rubor. La niacina casi nunca causa una respuesta adversa grave, sino que la respuesta es temporal y, en el peor de los casos, levemente incómoda.

Cómo Obtener los Beneficios de la Niacina

La niacina es una de las vitaminas B y, al igual que otras vitaminas B, es un nutriente esencial necesario para el metabolismo energético celular. Está disponible en una amplia variedad de alimentos, incluidos cereales integrales, frutas y verduras frescas, carne y pescado, frijoles y nueces. Como suplemento económico y seguro, la niacina se usa ampliamente por sus efectos sobre el aumento del HDL (colesterol bueno) para reducir el riesgo cardiovascular, prevenir el dolor y la inflamación de la artritis y tratar una variedad de trastornos psicológicos como la ansiedad y el alcoholismo. Cuando se usa apropiadamente, la niacina es muy segura. [11]

Para obtener los beneficios de la niacina suplementaria sin el enrojecimiento de la niacina, puede comenzar tomando niacina en una dosis baja una vez al día y aumentar lentamente la dosis día a día. Esto permite que el cuerpo se adapte a las dosis crecientes, lo que evita en gran medida el rubor. Una dosis inicial adecuada es de 25 mg una vez al día con alimentos. Para obtener dosis de 25 mg, una buena forma de comprar son comprimidos de 100 mg de niacina pura. Divida los comprimidos de 100 mg en cuatro trozos y tome uno todos los días durante varios días. Luego, aumente a dos dosis de 25 mg por día, divididas en dosis por la mañana y por la noche con las comidas. Aumente gradualmente la

dosis durante las próximas semanas. Con este método, es posible alcanzar una dosis de varios cientos de mg de niacina, administrada en dosis divididas con las comidas, sin que se note un rubor. Si ocurre un rubor ocasional de niacina, reduzca la dosis en una pequeña cantidad. Naturalmente, debe consultar con su médico para analizar las formas, precauciones, dosis y beneficios apropiados de la niacina.

Referencias:

1. Husten L (2012) HPS2-THRIVE: Sin beneficio, señal de daño para la terapia con niacina. Forbes. <http://www.forbes.com/sites/larryhusten/2012/12/20/hps2-thrive-no-benefit-signal-of-harm-for-niacin-therapy>.
2. Roberts H, Hickey S (2011) La cura de vitaminas para las enfermedades cardíacas: cómo prevenir y tratar las enfermedades cardíacas mediante suplementos nutricionales y vitamínicos. Publicaciones básicas de salud. ISBN-13: 978-1591202646
3. Grupo colaborativo HPS2-THRIVE. (2013) Ensayo aleatorizado controlado con placebo HPS2-THRIVE en 25 673 pacientes de alto riesgo de ER niacina / laropirant: diseño del ensayo, resultados musculares y hepáticos preespecificados y razones para interrumpir el tratamiento del estudio. Eur Heart J. 26 de febrero de 2013. doi: 10.1093 / eurheartj / eht055
4. Parsons WB. (1998) ¡Control del colesterol sin dieta! La solución de niacina. Scottsdale, Ariz: Lilac Press, ISBN-13: 978-0966256871.
5. Canner, PL, Berge, KG, Wenger, NK, Stamler, J., Friedman, L., Prineas, RJ y Friedewald, W. (1986) Mortalidad de quince años en pacientes del Proyecto de Fármacos Coronarios: beneficio a largo plazo con niacina. J Am Coll Cardiol, 8 (6): 1245-1255.
6. Carlson, LA (2005) Ácido nicotínico: el fármaco lipídico de amplio espectro. Una revisión del 50 aniversario. J Intern Med, 258 (2): 94-114.
7. Guyton, JR y Bays, HE (2007) Consideraciones de seguridad con la terapia con niacina. Soy J Cardiol, 99 (6A): 22C-31C.
8. Sood A, Arora R. (2009) Mecanismos de rubor debido a la niacina y abolición de estos efectos. J Clin Hypertens (Greenwich). 11 (11): 685-689. doi: 10.1111 / j.1559-4572.2008.00050.x.
9. Vosper H. (2011) niacina-laropirant de liberación prolongada en pacientes con hipercolesterolemia o dislipidemias mixtas mejora los parámetros clínicos. Clin Med Insights Cardiol. 5: 85-101. doi: 10.4137 / CMC.S7601.
10. Tuohimaa P, Järvillehto M. (2010) Niacina en la prevención de la aterosclerosis: importancia de la vasodilatación. Med Hypotheses 75 (4): 397-400.

11. Hoffer A, Saul AW, Foster HD (2012) Niacina: La historia real: Conozca las maravillosas propiedades curativas de la niacina. Publicaciones básicas de salud. ISBN-13: 978-1591202752.