

# Witamina B3 (Niacyna, Witamina PP)

Witamina rozpuszczalna w wodzie. Witamina B3 ma znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, a niedobór łączy się ze schizofrenią i depresją. Kobiety w wieku rozrodczym potrzebują jej więcej, ponieważ estrogeny hamują zamianę tryptofanu na witaminę B3. Jeśli masz niedobory witaminy z grupy B, twój organizm nie może produkować niacyny z tryptofanu. Ten związek kwasu nikotynowego oraz jego amidu, [należący do witamin z grupy B](#), jest rozpuszczalny w wodzie i odporny na działanie temperatury. Naukowcy uważają, że to właśnie [witaminy B3](#) potrzebujemy najczęściej ze wszystkich witamin z tej grupy. Ma ona bardzo duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka. Niacyna występuje we wszystkich komórkach i bierze udział w syntezie hormonów płciowych. Jednocześnie łączy i rozkłada kwasy tłuszczowe, węglowodany i aminokwasy. Jest niezastąpiona w podstawowych reakcjach enzymatycznych w trakcie przemiany materii oraz podczas procesu wytwarzania energii w mitochondriach. Bez niej trudno byłoby o dobre przyswojenie [koenzymu Q10](#). [Niacyna reguluje poziom cholesterolu](#), ponieważ obniża frakcję niekorzystnego LDL i poziom trójglicerydów. Ma to kolosalne znaczenie w kontekście profilaktyki miażdżycowej. **Okazuje się konieczna do rozwoju czerwonych ciałek krwi. Pełni też bardzo ważną rolę ochronną dla komórek nerwowych, co ma znaczenie w kontekście stanu psychicznego człowieka.** Naukowcy potwierdzają również jej niezwykle korzystny wpływ na skórę i włosy. Jaka rolę spełnia niacyna w organizmie? Przede wszystkim przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu i obwodowego układu nerwowego. Ponadto odpowiada za **syntetyzowanie hormonów płciowych**, [insuliny](#), [kortyzolu](#) i [tyroksyny](#). Inna właściwość niacyny to zdolność do wzmacniania komórek odpornościowych do zabijania bakterii [gronkowca złocistego](#), co mogłoby wspomagać terapię antybiotykową tego zakażenia (hipoteza amerykańskich uczonych). Jednak nie ma jeszcze bezpośrednich dowodów z badań klinicznych potwierdzających takie działanie. Natomiast szwajcarscy badacze zauważyli, iż zażywanie niacyny wpływa na poprawę nastroju i pewności siebie, a także na złagodzenie stanów lękowych. Z tego powodu niacyna jest zalecana w terapii chorób psychicznych. Najpoważniejszym skutkiem poważnych niedoborów niacyny jest pelagra. Jej charakterystyczne objawy to: [zapalenie skóry](#), biegunka, [otępienie](#). (środek przeciwpelargiczny). Należą do nich problemy z jamą ustną, a dokładniej jej stan zapalny. Pelagra przejawia się także w problemach skórnych. Szorstkość i zaczerwienienie skóry, pęcherze na niej, ciemnobrązowe plamy na szyi, dłoniach i twarzy to niektóre z nich. Do tego choroba ta wpływa również na układ pokarmowy, powodując biegunki. Oddziałuje też na psychikę, powodując bezsenność, ogólne osłabienie i różne zaburzenia psychiczne. **Niacyna, zwana również witaminą B3 bądź witaminą PP, bierze udział w ponad 300 reakcjach biochemicznych w organizmie człowieka i jest konieczna praktycznie w każdym aspekcie metabolizmu. To dlatego jej braki oznaczają spore kłopoty zdrowotne.** witamina B3 może być podawana jednocześnie z witaminą A i E w celu obniżenia poziomu cholesterolu, chrom zwiększa efektywność witaminy B3

**Funkcje:** -podobnie jak inne witaminy z grupy B uczestniczy w wielu procesach, a przede wszystkim współdziała, jako koenzym w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów

-dobrze uzdrawia z alzheimerera

-bierze udział w wielu przemianach metabolicznych, tych, które uwalniają energię z węglowodanów

-uczestniczy w tworzeniu czerwonych ciałek krwi

-hamuje toksyczne działanie związków chemicznych i leków, między innymi takich jak adriamycyna stosowana do leczenia nowotworów, która może powodować uszkodzenia mięśnia sercowego

-reguluje poziom cholesterolu we krwi, dzięki czemu zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.. Badania wykazały, że obniża ona poziom cholesterolu o 22%, a tłuszczu aż o 52%.

-rozszerza naczynia krwionośne, co u ludzi z wąskimi żyłami może złagodzić dolegliwości krążeniowe. Może pomagać cierpiącym na bóle migrenowe

-oddziałuje korzystnie na system nerwowy i stan psychiczny człowieka

-koi ona nerwy, ułatwia sen, zapewnia spokój psychiczny

-jest stosowana w leczeniu zaburzeń psychicznych, a szczególnie schizofrenii

-odgrywa ważną rolę w utrzymaniu prawidłowego stanu skóry: poprawia ukrwienie skóry i kondycję włosów

-jest też używana w leczeniu niektórych chorób skóry, między innymi przebarwień i łupieżu

### **Profilaktyka:**

-bóle menstruacyjne

-nieregularne menstruacje

-problemy skórne

-bóle migrenowe

-problemy z krążeniem

-wysokie ciśnienie krwionośne

-zawroty głowy w syndromie Meniera

-zajady

-wysoki poziom cholesterolu

-szum w uszach

-niektóre rodzaje cukrzycy

-świszczący oddech w astmie

-zakłócenia w funkcjonowaniu układu

nerwowego (bezsensowność, zawroty głowy,

bóle głowy, zapalenie nerwów,

zaburzenia pamięci )

### **Przedawkowanie witaminy B3:**

-uszkodzenie wątroby

-niemiarowość pracy serca

-dolegliwości skórne (pieczenie i swędzenie)

-podniesienie poziomu glukozy we krwi

**Niedobory i nadmiary niacyny** **Dzienne zapotrzebowanie na niacynę dla dorosłego człowieka wynosi 14-17 mg.** Poważne niedobory wywołują bardzo niebezpieczną chorobę zwaną pelagrą. Choroba ta objawia się zaczerwienieniem i szorstkością skóry w miejscach szczególnie narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych czy też otarcia. Pojawiają się wtedy przebarwienia i wrzodziejące pęcherze, a także stany

zapalne jamy ustnej. Nie funkcjonuje prawidłowo układ pokarmowy, co skutkuje zaparciami, biegunkami bądź wymiotami. Ponadto występują zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego. Pelagra stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, ale poszczególne objawy, w tym również wypadanie włosów oraz [problemy skórne](#) zdarzają się nawet przy niewielkich brakach niacyny. **Do niedoborów witaminy B3 prowadzi spożywanie zbyt dużych ilości używek, czyli kawy i alkoholu.** Problem występuje przy diecie obfitującej w cukier, białą mąkę, ale również przy niedożywieniu. Jej poziom obniżają choroby upośledzające wchłanianie z nerek i jelit. Zaobserwowano także ścisły związek pomiędzy niskim poziomem niacyny a zaburzeniami psychicznymi, głównie depresją i schizofrenią. Nadmiary niacyny w organizmie zdarzają się raczej rzadko i jedynie w przypadku jej suplementacji. Mogą wtedy wystąpić mdłości, niestrawności, wzdęcia, czy bóle brzucha. Na pewno muszą uważać osoby chore na cukrzycę, ponieważ za duże dawki witaminy PP prowadzą do odporności na insulinę oraz hiperglikemii. Ostrożność należy też zachować przy chorobie wrzodowej i niewydolności wątroby. Ciekawostką jest fakt, że jedna z form niacyny, jaką jest kwas nikotynowy, powoduje efekt flush, czyli **zaczerwienie skóry utrzymujące się nawet przez godzinę od zażycia suplementu.** Nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia, a stanowi jedynie problem natury estetycznej.

### Są to najczęściej:

1. osoby niedożywione z powodu stosowania nieracjonalnych (bardzo niskokalorycznych lub nieurozmaiconych) diet,
2. osoby chore i starsze, przyjmujące małe ilości pokarmów,
3. osoby nadużywające alkoholu,
4. osoby z [zaburzeniami wchłaniania jelitowego](#),
5. osoby nadużywające cukru w diecie,
6. pacjenci cierpiący na zaburzenie wchłaniania jelitowego i nerkowego tryptofanu,
7. pacjenci cierpiący na rakowiaka (rodzaj nowotworu).

### Jak rozpoznać, że organizm potrzebuje niacyny? Są to:

1. zaczerwienienie i szorstkość skóry w miejscach odsłoniętych, a także narażonych na otarcia i uciskanie,
2. pęcherze na skórze, które po pęknięciu przeradzają się we wrzody,
3. ciemnobrązowe plamy - głównie twarzy, szyi i dłoniach,
4. złuszczenie się naskórka, zgrubienie skóry, stan zapalny jamy ustnej i języka, [biegunka](#),
5. zapalenie nerwów, zaburzenia układu nerwowego,
6. zaburzenia psychiczne (apatia lub zwiększona aktywność, amnezja, lęki, majaczenie, zaburzenia koncentracji, drażliwość i poirytowanie, [depresja](#)).

### Niacyna - jak działa i na co pomaga?

Witamina ta przede wszystkim **przenika w głębsze warstwy skóry**. Dzięki temu skutecznie **zwalcza takie problemy jak wypryski trądzik, szorstkość, zaczerwienie i**

**stany zapalne.** Witamina PP działa także jako przewodnik. Pozwala innym substancjom odżywczym wnikać głębiej w skórę. Dlatego jest tak częstym składnikiem kosmetyków, a szczególnie kremów do twarzy lub ciała. Witamina PP ma również ogromny wpływ na dobry stan skóry. Chroni przed jej wysuszeniem w wyniku utraty wody. Niacyna powstrzymuje ten proces. Reguluje procesy odnowy naskórka oraz stymuluje produkcję kolagenu, co ma wpływ na jędrność skóry. Witamina B3 działa jako silny przeciwutleniacz. Nie tylko hamuje powstawanie wolnych rodników. Ochrania również skórę przed promieniowaniem UV, które ma wpływ na proces starzenia się skóry. Niacyna chroni przed przebarwieniami i zapobiega powstawaniu nowych zmian skórnych. Wszystko to prowadzi do gładziej, zdrowszej i młodszej skóry. Witamina B3 oddziałuje na nerwy i to bardzo szeroko rozumiane. Bierze udział w przemianach metabolicznych kwasów tłuszczowych, węglowodanów i aminokwasów. Bierze też udział w produkcji czerwonych krwinek, obniża poziom cholesterolu, rozszerza naczynia krwionośne. Może też hamować toksyczne działanie leków i innych związków chemicznych. Jako witamina, która poprawia nastrój, niacyna wspiera leczenie niektórych zaburzeń psychicznych, w tym depresji czy schizofrenii.

**Niacyna na nerwicę i depresję** Liczne badania udowadniają, że suplementacja niacyny może stanowić skuteczną pomoc w leczeniu nerwicy oraz depresji, gdyż dolegliwości natury psychicznej mają bardzo często bezpośredni związek z niewłaściwą dietą oraz niedoborami określonych witamin - w tym przede wszystkim niacyny. Substancji tej brakuje przede wszystkim w organizmach osób zmagających się z takimi przypadłościami **jak lęki, bezsenność, amnezja, chroniczne zmęczenie, problemy z koncentracją, omamy czy strach przed ludźmi.** Dzięki odpowiedniej suplementacji niacyny możliwe jest wyeliminowanie lub ograniczenie toksycznych dla organizmu leków o działaniu antydepresyjnym i przeciwłękowym. Wysoka ilość niacyny w diecie prowadzi do poprawy samopoczucia, niweluje nieprzyjemne objawy migreny, a nawet zwiększa apetyt. Działa pozytywnie na układ nerwowy, obniża stres i napięcie, a także minimalizuje uczucie lęku. Dzięki niacynie stajemy się bardziej pewni siebie w sytuacjach stresowych, podnosi się nasza samoocena oraz gotowość do podejmowania wyzwań.

**Niacyna z alkoholem** Picie alkoholu, palenie papierosów i stosowanie innych używek wpływa negatywnie na ilość niacyny w naszym organizmie. Podczas suplementacji niacyny zakazuje się zatem spożywania napojów alkoholowych, które utrudniają przyswajanie tej substancji. Zaleca się natomiast przyjmowanie bardzo dużych ilości niacyny w przypadku leczenia uzależnień. Osoby uzależnione od alkoholu powinny suplementować niacynę nawet w ilości 12 gramów dziennie przez okres około dwóch lat - po uprzedniej konsultacji lekarskiej w zakresie przeciwwskazań, takich jak chociażby marskość wątroby.

### **Niacyna - jak przyjmować**

Jeśli chcesz poczuć się lepiej, odpowiedzią będzie niacyna. Dorośli mężczyźni nie powinni spadać poniżej 16 mg, a kobiety 14 mg. Przy czym kobiety w ciąży mają podwyższoną normę do 18 mg.