

Vita B3® Niacina 100

Contro le insidie del colesterolo



L'**acido nicotinico**, una delle forme in cui si presenta la **niacina** o **vitamina B3**, si sta imponendo all'attenzione internazionale dopo anni di oblio, come una delle sostanze più efficaci nella lotta contro il colesterolo, sta

scalzando farmaci che hanno un maggior numero di effetti collaterali e costano quasi quaranta volte di più.

La **Vitamina B3**, poi, aumenta notevolmente il tasso di sopravvivenza tra coloro che hanno subito uno o più infarti.

Questa sostanza si è anche conquistata una fama di tutto rispetto per il suo ruolo nella prevenzione o addirittura nella cura della schizofrenia e, recentemente, per la proprietà di disintossicare l'organismo da ogni sorta di tossine, agenti inquinanti e perfino droghe. Con il termine niacina si fa riferimento sia all'acido nicotinico sia alla nicotinammide.

- ☑ **ABBASSA IL TASSO DI COLESTEROLO NEL SANGUE E PREVIENE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI**
- ☑ **COMBATTE GLI EFFETTI DANNOSI DEGLI AGENTI INQUINANTI, DELL'ALCOOL E DEI NARCOTICI E DISINTOSSICA**
- ☑ **PREVIENE E CURA LA SCHIZOFRENIA E ALTRE PSICOPATOLOGIE**
- ☑ **PUÒ ESSERE UTILE NELLE TERAPIE DEL DIABETE**
- ☑ **ALLEVIA L'EMICRANIA**
- ☑ **ALLEVIA I DOLORI ARTRITICI**
- ☑ **STIMOLA LA LIBIDO**
- ☑ **COMBATTE L'IPERTENSIONE**
- ☑ **MIGLIORA IL TROFISMO CUTANEO, LE DERMATITI E LA PSORIASI**

Abbassa il tasso di colesterolo nel sangue e previene le malattie cardiovascolari. Già all'inizio degli anni '50 alcuni ricercatori avevano constatato che l'**acido nicotinico** poteva abbassare il tasso di colesterolo e la percentuale dei trigliceridi, i quali causano il depositarsi di grassi sulle pareti interne delle arterie e il loro

conseguente restringimento che, a sua volta, è all'origine di infarti e colpi apoplettici. In un primo tempo pareva che per ottenere simili risultati ne fossero necessarie dosi molto massicce ma, recentemente, si è accertato che si possono ottenere buoni risultati con 2 grammi circa o addirittura con 1200 milligrammi al giorno. Il Coronary Drug Project Research Group, un gruppo di ricerca nato nel 1975 che si occupa di farmaci contro le coronaropatie, constatò, nel corso di un'importante ricerca, che l'**acido nicotinico** abbassava notevolmente la concentrazione di colesterolo nel sangue e riduceva del 30% l'incidenza degli infarti cardiaci. Ulteriori studi condotti recentemente sulla base dei risultati ottenuti dal suddetto gruppo di ricerca hanno rivelato che il tasso di mortalità registrato tra i soggetti, a cui era stato somministrato **acido nicotinico**, era inferiore a quello rilevato tra coloro a cui era stato somministrato un placebo (dato riferito a tutte le cause di decesso: malattie coronariche e cardiovascolari, cancro e cause diverse). Tra i pazienti che avevano integrato la loro dieta con le dosi prescritte di **vitamina B3** nel corso di questo studio a lungo termine, si constatò un minor numero di decessi per cause varie che tra quelli a cui erano stati somministrati alcuni dei principali farmaci anticolesterolo i quali, quindi, non si erano dimostrati più efficaci dei placebo. Studi successivi hanno confermato che l'**acido nicotinico** è in grado di abbassare il tasso di colesterolo e la percentuale di trigliceridi. Un follow-up della durata di cinque anni ha consentito di constatare che, tra i cardiopatici a cui era stato somministrato l'**acido nicotinico**, si registrava una minore incidenza della malattia e un minor tasso di mortalità, rispetto a un gruppo di persone nelle stesse condizioni che però non aveva assunto la **vitamina B3**.

Un altro esperimento, condotto con un certo numero di persone geneticamente predisposte all'ipercolesterolemia, ha consentito di raccogliere dati preliminari secondo i quali la **vitamina B3** sarebbe in grado di far regredire i primi sintomi dell'arteriosclerosi, nonché di abbassare il tasso di colesterolo del 22% e di dimezzare la percentuale dei trigliceridi. Nel corso degli studi condotti nell'ambito del Coronary Drug Project ai pazienti erano stati somministrati 7-8 grammi di **acido nicotinico** al giorno, una dose abbastanza elevata da causare non pochi effetti collaterali. Recentemente, invece, si sono ottenuti risultati di un certo interesse con dosi di 2 grammi al giorno che hanno innalzato del 33% la percentuale del cosiddetto colesterolo "buono" (HDL) (così definito perché favorisce l'eliminazione del colesterolo dall'organismo). Un altro ricercatore ha ottenuto risultati simili con dosi di 1200 milligrammi

al giorno, mentre altri hanno constatato che 800 milligrammi non sono sufficienti a tale scopo. Pare che le dosi necessarie per ridurre il tasso di colesterolo differiscano da paziente a paziente. La **nicotinammide**, l'altro tipo di vitamina B3 non ha gli stessi effetti dell'**acido nicotinic** sulla concentrazione di colesterolo nel sangue.

Combatte gli effetti dannosi degli agenti inquinanti, dell'alcool e dei narcotici e disintossica. Da anni ormai si attribuisce alla **vitamina B3** la proprietà di combattere gli effetti dannosi di ogni genere di tossina e di disintossicare. Recentemente c'è stato addirittura chi sosteneva che l'**acido nicotinic** possa interrompere i "brutti viaggi" provocati dall'LSD e da altri allucinogeni e disintossicare l'organismo da sostanze di ogni genere: dall'eroina all'Agent Orange. Alcuni anni fa erano stati pubblicati alcuni articoli in cui si diceva che la Narconon, un'organizzazione di Los Angeles che si occupa di disintossicazione e riabilitazione dei tossicodipendenti, usava l'**acido nicotinic** per disintossicare migliaia di persone che facevano uso di stupefacenti di vario genere. Alcuni reduci del Vietnam, che si erano rivolti a questa stessa organizzazione, sostenevano di essere stati disintossicati dai residui del potente defoliante detto Agent Orange usato durante il conflitto. La Foundation for Advancement in Science and Education di Los Angeles tenne sotto controllo per un certo periodo 103 persone che, contemporaneamente all'assunzione di **acido nicotinic**, avevano svolto una certa attività fisica e fatto saune e constatò un abbassamento del tasso di colesterolo, nonché della pressione. Conducendo indagini più accurate su 7 di questi 103 soggetti individuò anche una riduzione della concentrazione di varie tossine quali i PCB e alcuni pesticidi come l'eptacloro e il dieldrin. Pare che spetti alla Chiesa di Scientology la paternità di questo programma di disintossicazione basato sull'attività fisica, le saune e la somministrazione di **acido nicotinic**. Il programma di purificazione elaborato da L. Ron Hubbard è un procedimento unico nel suo genere ed è l'unico programma di disintossicazione che funzioni davvero. È anche una delle azioni più vitali che devono essere fatte per salvare una civiltà morente a causa degli effetti devastanti delle droghe. L'**acido nicotinic**, questa è l'unica spiegazione possibile, libera le tossine dai tessuti adiposi in cui si sono depositate, mentre saune e attività fisica favoriscono la traspirazione, attraverso la quale esse vengono espulse dall'organismo. Altri, poi, sostengono che questa stessa sostanza in dosi dai 500 milligrammi ai 3 grammi possa notevolmente ridurre il bisogno di alcol o droghe in chi vi è dedito. Tutte queste notizie sono certamente interessanti, ma non esistono dati sufficienti che ne dimostrino la validità scientifica.

Previene e cura la schizofrenia e altre psicopatologie. La conseguenza più grave della carenza di **vitamina B3** è la pellagra che provoca

lesioni cutanee, diarrea e disturbi nervosi anche gravi, quali depressione e demenza; la pellagra fu la prima malattia "mentale" a essere attribuita a una causa concreta, la carenza delle vitamine del complesso B in generale e di **niacina** in particolare. In seguito a questa importante scoperta molti studiosi hanno sostenuto che anche alcuni tipi di schizofrenia possano essere curati con l'**acido nicotinic**, senza però averlo mai dimostrato scientificamente.

Può essere utile nelle terapie del diabete. Si tratta di una proprietà attribuita solo di recente a questa vitamina in seguito ad alcuni studi sul cosiddetto "fattore di tolleranza del glucosio", una sostanza che potenzierebbe l'efficacia dell'insulina e che conterrebbe **acido nicotinic**. Ora, però, non è chiaro se il fattore di tolleranza del glucosio contenga effettivamente questa vitamina, come, del resto, non esistono dati che dimostrino l'efficacia della **niacina** nella cura del diabete.

Allevia l'emicrania. Alcuni medici sostengono di essere riusciti a vincere l'emicrania somministrando **niacina** al manifestarsi dei primi sintomi. A sostegno di quest'affermazione non esistono però studi condotti con metodi scientifici.

Allevia i dolori artritici. Si tratta di un'ipotesi a sostegno della quale non esiste alcun dato scientifico.

Stimola la libido. L'**acido nicotinic** è un vasodilatatore, cioè provoca la dilatazione dei vasi sanguigni favorendo l'afflusso di sangue in certe parti del corpo. In dosi elevate causa la cosiddetta "caldana da niacina", un improvviso e molesto rossore al viso, al collo e alle spalle che può protrarsi per qualche tempo e che in alcuni può estendersi anche alle regioni genitali soggetti - veramente molto pochi, per la verità - stimolando il desiderio sessuale. Poiché le possibilità che ciò si verifichi sono molto poche, non si consiglia di assumere elevate dosi di **vitamina B3** a questo scopo: per molti, anzi, queste caldane sono molto fastidiose o addirittura fonte di preoccupazioni notevoli. In dosi massicce inoltre l'**acido nicotinic** può comportare seri rischi per la salute di alcune persone.

Combatte l'ipertensione. Si tratta di una proprietà rilevata, ma non verificata che, quindi, necessita di ulteriori studi e approfondimenti prima di poter essere effettivamente attribuita a questa sostanza.

In quali alimenti si concentra

Gli alimenti che ne sono più ricchi sono le carni rosse, il pesce e il pollame. Gli integratori a base di **vitamina B3** attualmente in commercio contengono prevalentemente **acido nicotinic** o **nicotinammide** (niacinammide). Quest'ultima, a

