

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 30 de septiembre de 2005

Niacina (vitamina B3) Reduce el Colesterol Alto de Forma Segura

OMNS: existe una forma segura, económica, sin receta, conveniente y eficaz de reducir los niveles altos de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas: la niacina. La niacina es una vitamina del complejo B soluble en agua, vitamina B-3. Una de las propiedades únicas de la niacina es su capacidad para ayudarlo a relajarse naturalmente y a conciliar el sueño más rápidamente por la noche. Está bien establecido que la niacina ayuda a reducir los niveles dañinos de colesterol en el torrente sanguíneo. La niacina es una de las mejores sustancias para elevar el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (el "colesterol bueno) y, por lo tanto, disminuye la relación entre el colesterol total y el colesterol de alta densidad.

El hallazgo de que la niacina reducía el colesterol pronto fue confirmado por Parsons, Achor, Berge, McKenzie y Barker (1956) y Parsons (1961, 1961a, 1962) en la Clínica Mayo, que lanzó la niacina como sustancia hipocolesterolémica. Desde entonces se ha descubierto que es un agente normalizador, lo que significa que eleva el colesterol de lipoproteínas de alta densidad, reduce el colesterol de lipoproteínas de baja densidad y muy baja densidad y reduce los triglicéridos. Grundy, Mok, Zechs y Berman (1981) encontraron que reducía el colesterol en un 22 por ciento y los triglicéridos en un 52 por ciento y escribieron: "Hasta donde sabemos, ningún otro agente tiene tanto potencial para reducir tanto el colesterol como los triglicéridos".

Los niveles elevados de colesterol están asociados con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad coronaria. Además de la niacina, una dieta típica generalmente recomendada por los médicos ortomoleculares tenderá a mantener bajos los niveles de colesterol en la mayoría de las personas. Esta dieta puede describirse como una dieta alta en fibra y sin azúcar, rica en polisacáridos complejos como verduras y cereales integrales.

Con dosis suficientemente altas de niacina, es posible reducir los niveles de colesterol incluso sin alterar la dieta. E. Boyle, que entonces trabajaba con los Institutos Nacionales de Salud en Washington, DC, se interesó rápidamente en la niacina. Comenzó a seguir una serie de pacientes usando 3 gramos (3,000 miligramos) de niacina por día. Informó sus conclusiones en un documento preparado para médicos involucrados en Alcohólicos Anónimos por Bill W (1968). En este informe, Boyle informó que había mantenido a 160 pacientes coronarios con niacina durante diez años. Solo seis murieron, contra la expectativa estadística de que 62 habrían muerto con la atención convencional. Afirmó: "Desde el punto de vista estrictamente médico, creo que todos los pacientes que toman niacina sobrevivirían más y disfrutarían mucho más de la vida". Su predicción se hizo realidad cuando Canner evaluó recientemente el Estudio Nacional de Fármacos Coronarios. Pero los datos de Boyle hablaban por sí mismos. El uso continuo de niacina disminuirá la mortalidad y prolongará la vida.

Niacina Combinada con Otros Fármacos Que Reducen el Colesterol

La hipercolesterolemia familiar es una enfermedad hereditaria en la que los niveles de colesterol plasmático son muy altos. Illingworth, Phillipson, Rapp y Connor (1981) describieron una serie de 13 pacientes tratados con Colestipol 10 gramos dos veces al día y luego 15 gramos dos veces al día. Sus niveles de colesterol oscilaron entre 345 y 524 y los triglicéridos entre 70 y 232. Cuando este medicamento más la dieta no disminuyó los niveles de colesterol por debajo de 270 mg / 100 ml, se les administró niacina, comenzando con 250 mg tres veces al día y aumentando cada dos a cuatro semanas hasta alcanzar una dosis final de 3 a 8 gramos por día. Para reducir el "rubor" de niacina, los pacientes tomaron aspirina (120 a 180 mg) con cada dosis durante cuatro a seis semanas. Con estos niveles de dosis de niacina, no encontraron resultados anormales en las pruebas de función hepática. Esta combinación de medicamentos normalizó los niveles de colesterol y lípidos en sangre.

Afortunadamente, la niacina no reduce el colesterol a niveles peligrosamente bajos. Cheraskin y Ringsdorf (1982) revisaron algunas de las pruebas que vinculan los niveles muy bajos de colesterol con una mayor incidencia de cáncer y una mayor mortalidad en general.

La niacina generalmente causa rubor al comenzar el tratamiento. El rubor puede ser incómodo, pero no peligroso. Para aclimatar lentamente el cuerpo a la niacina y minimizar el rubor, se pueden seguir los siguientes pasos:

Cualquiera que esté interesado en este enfoque puede ir a una tienda de descuento y comprar un frasco de tabletas de niacina de 100 mg y un frasco de tabletas de vitamina C de 1000 mg.

Se debe esperar comenzar tomando 1000 mg de vitamina C y 50 mg de niacina tres veces al día, preferiblemente después de cada comida. Las tabletas de niacina están ranuradas y una tableta de 100 mg se rompe fácilmente a lo largo de la ranura para producir dos medias tabletas de 50 mg de niacina.

Después de tres o cuatro días, la dosis de niacina se aumenta a 100 mg tres veces al día. Se puede seguir aumentando la niacina en 50 mg o 100 mg cada tres o cuatro días hasta que se tomen la dosis de 1000 mg de niacina y 1000 mg de vitamina C tres veces al día.

Normalmente se necesitan alrededor de tres meses con la dosis más alta de niacina y vitamina C para que los niveles de colesterol se estabilicen en niveles más bajos. ¿Cuánto cuesta tomar 3000 mg de niacina y vitamina C? Estas dos vitaminas se pueden comprar por un costo total de aproximadamente 50 centavos por día.

Se puede esperar que el uso continuo de niacina disminuya de manera confiable la mortalidad y prolongue la vida.

Recuerda:

Ni siquiera hay una muerte al año por las vitaminas. Los medicamentos farmacéuticos, correctamente recetados y tomados según las indicaciones, matan a más de 100.000 estadounidenses al año. Los errores hospitalarios matan aún más.

El restablecimiento de la salud debe realizarse nutricionalmente, no farmacológicamente. Todas las células de todas las personas están hechas exclusivamente de lo que bebemos y comemos. Ninguna célula está hecha de drogas.

Agregar medicamentos a un cuerpo enfermo para curarlo es como agregar veneno a un lago contaminado para limpiarlo. Matar microorganismos o enmascarar la causa de los síntomas no es más que una respuesta temporal en cualquier caso.

La terapia con nutrientes aumenta la resistencia individual a las enfermedades; la terapia con medicamentos generalmente reduce la resistencia a las enfermedades.