

Niacina: energía, piel y sistema nervioso

La vitamina B3 (niacina) es esencial para obtener energía de los alimentos y para mantener sanas la piel, el sistema digestivo y el sistema nervioso.

PARA QUÉ SIRVE



Energía celular

Forma parte de coenzimas imprescindibles en la producción de energía.



Piel sana

Su déficit se refleja rápidamente en la piel.



Sistema nervioso

Necesaria para un funcionamiento nervioso normal.



Sistema digestivo

Contribuye al buen funcionamiento del aparato digestivo.



Metabolismo de las grasas

Interviene en el metabolismo de lípidos y colesterol.



Se fabrica del triptófano

El cuerpo puede producir algo de niacina a partir de este aminoácido de las proteínas.

El déficit grave se llama pellagra, resumido en las "3 D": dermatitis, diarrea y demencia. Hoy es muy raro en países desarrollados gracias a dietas con proteína suficiente y cereales enriquecidos.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Niacina: de dónde sacarla

Está presente en carnes, pescado y frutos secos, y también se puede obtener de forma indirecta a partir del triptófano de las proteínas de la dieta.

DÓNDE ESTÁ



Carnes magras

Pollo, pavo y ternera son fuentes destacadas.



Pescado

Atún y salmón aportan cantidades importantes.



Cacahuets y frutos secos

Buena fuente vegetal de niacina.



Cereales integrales y enriquecidos

Aportan niacina, en parte añadida tras el procesado.



Legumbres

Contribuyen tanto en niacina directa como en triptófano.



Setas y champiñones

Una fuente vegetal interesante y poco conocida.

Una dieta con suficiente proteína aporta triptófano, que el cuerpo puede transformar en niacina, aunque de forma poco eficiente. Por eso las dietas muy pobres en proteína son un factor de riesgo de déficit.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.