

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 28 de fevereiro de 2017

A niacina resgata hamsters canibais

O significado histórico do enriquecimento obrigatório de niacina na década de 1940

por W. Todd Penberthy, PhD

(OMNS, 28 de fevereiro de 2017) Em um estudo de pesquisa publicado recentemente, Tissier e colegas da Université de Strasbourg, França, identificaram hamsters selvagens que comem principalmente dietas de monocultura de milho e exibiam siblicídio e infanticídio materno. O canibalismo foi uma das teorias para o declínio de sua população. As mães hamsters alimentadas exclusivamente com milho pegavam seus filhotes, os colocavam junto com os estoques de milho que haviam armazenado na gaiola e começavam a comer seus filhotes. Siblicídio também foi observado. Apenas 5 por cento da prole das fêmeas alimentadas com milho sobreviveram. O resto foi comido. Para o outro grupo alimentado com uma dieta variada, 80 por cento dos bebês sobreviveram. No entanto, a suplementação de dietas de milho **apenas com vitamina B3 (niacina)** evitou o comportamento canibal agressivo. [1]

Fortificação de niacina

Este estudo publicado recentemente levanta a questão do significado histórico do momento da fortificação obrigatória com niacina começando em 1942. [1,2] A fortificação obrigatória da vitamina niacina nos Estados Unidos foi iniciada no momento preciso em que nossa sociedade tomou conhecimento da precisa reconstruir. A maré histórica começou a mudar de "Vamos ver quantas pessoas podemos matar com todas essas novas maneiras de matar uns aos outros" para "Sinto muito, vamos reconstruir seu país" e, finalmente, para "Eu quero aquele trailer Westy / Volkswagen !" hoje. *A fortificação com niacina era parte integrante do resgate de um mundo excessivamente violento na década de 1940?*

A pelagra da doença por deficiência de niacina tornou-se mais comum depois que os moinhos de rolos foram usados em escala industrial nos Estados Unidos a partir da década de 1880. Embora a farinha branca estivesse disponível durante o século anterior, era cara e disponível apenas para os ricos. Trigo e milho moídos a rolo agora eram baratos e tinham uma longa vida útil. Mas esse milho processado industrialmente não foi tratado corretamente com álcali como praticado pelos antigos povos maias e astecas. Logo depois, as massas desfrutaram da farinha branca e da nova forma de grãos processados, mas então veio uma epidemia de pelagra! Antes da descoberta da niacina, mais de 100.000 pessoas morreram no sul dos Estados Unidos devido a epidemias de pelagra. Pouco depois da descoberta da niacina, cientistas e profissionais médicos, incluindo o Dr. Goldberger e o Dr.

Canjica moderna é criada embebendo o milho em álcali, como os antigos faziam em um processo chamado nixtamalização. Isso permite que a niacina e o triptofano, seu precursor, estejam

disponíveis para absorção no intestino. Embora os grãos de canjica não tenham o farelo e o germe do grão, que contêm grande parte de seu teor de vitaminas, eles geralmente fornecem niacina suficiente para prevenir a pelagra em quem come principalmente milho.

Os sintomas da pelagra são convenientemente lembrados pelos "4 Ds": diarreia, demência, dermatite e morte. Mudanças no comportamento são difíceis de medir, mas as estatísticas de mortalidade dos Estados Unidos sugerem que a pelagra foi talvez a doença por deficiência nutricional mais grave já registrada na história dos Estados Unidos. [2] Com a fortificação da niacina na farinha branca e no pão, as taxas de mortalidade diminuíram em ordens de magnitude em alguns estados dentro de alguns anos! *Isso ressalta a sensibilidade crítica de todos os animais, incluindo humanos, à deficiência de niacina.*

"Diets à base de milho mal cozidas foram associadas a taxas mais altas de homicídio, suicídio e canibalismo em humanos", de acordo com Gerard Baumgart, cientista e especialista em hamsters europeus. Estudos epidemiológicos confirmaram isso. [7]

Pelagra ou esquizofrenia?

Quase uma década após o início da fortificação com niacina na década de 1940, o Dr. Hoffer notou semelhanças entre a pelagra e os pacientes esquizofrênicos que ele estava tratando, então ele considerou que talvez esses indivíduos precisassem de quantidades maiores de niacina. Na década de 1950 e depois, Hoffer tratou mais de dez mil esquizofrênicos com altas doses de niacina. Ele mostrou que muitos esquizofrênicos podem ser tratados com sucesso com niacina administrada em altas doses divididas ao longo do dia. No último livro de Hoffer, *Psychiatry Yesterday and Today*, ele disse "A esquizofrenia não é uma doença por deficiência multivitamínica." Na verdade, é a pelagra da doença; uma **dependência de** vitamina B3doença. Não será tratada com sucesso, não importa quantas dezenas de pílulas de vitamina sejam administradas se esses pacientes não receberem as doses corretas dessa vitamina. "[4] Hoffer e outros médicos observaram que altas doses de niacina podem funcionar para o tratamento de esquizofrenia aguda, mas não é tão eficaz para casos antigos.

Antes da descoberta da niacina, havia um foco no milho e grãos em particular por causa de sua alta associação correlativa com a pelagra. [5,6] No final do século 19, esse foco intenso se desenvolveu em conferências médicas organizadas para descobrir a causa da pelagra. .

Mas canibalismo?

À primeira vista, parece incrível que uma única vitamina possa prevenir um comportamento tão complexo quanto o canibalismo. Como a niacina pode fazer isso e exercer tantos outros benefícios? A niacina é convertida em NAD (nicotinamida adenina dinucleotídeo) no fígado. O NAD está envolvido em mais reações do que qualquer outro cofator derivado de vitamina; mais de 400 reações diferentes (ver banco de dados: <https://www.cmescibe.com/vitamin-dependent-gene-databases/>) O NAD é necessário para a bioenergética básica (glicólise e oxidação beta) e nas

reações P450, como as enzimas de desintoxicação da fase I. A niacina é exaurida por uma ampla variedade de estresses (hiperglicemia, aeróbica, radiação ionizante), poluentes e muito mais. Na prática, pessoas com polimorfismos genéticos no DNA que codifica para o domínio de ligação NAD que resultam em afinidade de ligação reduzida para qualquer um desses mais de 400 reações diferentes podem requerer maiores quantidades de niacina para prevenir patologias. [8] Essas pessoas são dependentes de niacina. O Dr. Abram Hoffer observou essa condição em muitos pacientes esquizofrênicos.

A história e este estudo de hamsters sugerem que o comportamento agressivo e sem empatia pode ser uma indicação para a necessidade de níveis mais elevados de niacina na dieta que poderiam ser atendidos por terapia de niacina em altas doses. Com tantos atos de violência psicologicamente perturbados ocorrendo após anos tentando salvar indivíduos com medicamentos, pode parecer irônico que altas doses de niacina não tenham sido geralmente empregadas para ajudar esses indivíduos a sentir mais claramente a beleza da vida.

Como a niacina é usada como terapia

A abordagem do Dr. Abram Hoffer para a terapia com niacina envolve a administração de 1 grama (1.000 mg) 3 vezes ao dia. Esta terapia de niacina em altas doses tem um perfil de segurança excepcional. É usado há mais de 60 anos e não apresenta eventos adversos graves, exceto quando se usa os tipos de liberação lenta, que podem causar toxicidade hepática. [9] O tipo comum de niacina simples, barata e disponível ao balcão, não é de liberação lenta. É considerado "liberação imediata". A terapia com niacina pura (também conhecida como ácido nicotínico) é muito mais barata do que o tratamento farmacêutico.

Ao tomar niacina pura pela primeira vez, é importante **começar com doses baixas** porque dá um "fluxo de niacina" na pele. Esta é uma vitamina que com certeza se notará. Portanto, conheça o rubor tomando primeiro 100 mg de niacina (forma de ácido nicotínico) e, depois, tentando gradualmente quantidades maiores, até 1000 mg de cada vez, até notar o rubor. Um pouco de descarga é ideal para a saúde. Ele aumenta os níveis de HDL mais do que qualquer produto farmacêutico (incluindo estatinas), reduz os triglicerídeos, reduz o VLDL e tem um perfil de segurança melhor do que as estatinas.

Niacina e visão

Edema macular cistóide foi observado, mas apenas em casos raros, quando as doses diárias de niacina são superiores a 3 gramas (3.000 mg). Se durante a terapia com altas doses de niacina você sentir visão turva, reduza ou pare de tomar a niacina e consulte seu médico.

Em um estudo recente, a niacina (na forma de niacinamida) demonstrou ser eficaz na redução (em mais de 90%) do desenvolvimento de glaucoma em uma cepa de camundongos com tendência ao glaucoma. [10] O glaucoma é uma das principais causas de cegueira em todo o mundo. Acredita-se que seja causada por uma sequência de eventos patológicos, incluindo um aumento da pressão dentro do olho, o que reduz o fluxo sanguíneo para o olho e danifica o metabolismo energético do olho. Quando combinado com mitocôndrias que funcionam inadequadamente nos neurônios da

retina, o resultado é a morte celular e a cegueira. [11] Uma dose muito alta de niacinamida foi terapêutica, especialmente em camundongos idosos, e ajudou a mitocôndria danificada a suportar o metabolismo normal, permitindo que os neurônios da retina sobrevivessem. [10]

O conceito de medicina ortomolecular nasceu e foi pioneiro pelo Dr. Linus Pauling na década de 1960 com a inspiração do Dr. Abram Hoffer. Em condições patológicas, nosso corpo precisa naturalmente de muito mais do que quantidades médias de certos nutrientes vitais devido à depleção de vitaminas / minerais mediada pelo estresse. Historicamente, isso envolveu a administração de altas doses das vitaminas essenciais B3 e C para o tratamento de transtornos mentais e câncer, respectivamente, mas a lista completa de indicações responsivas está sempre se expandindo e depende dos sintomas do indivíduo. Em comparação com os produtos farmacêuticos, as vitaminas são excepcionalmente seguras e têm resistido ao teste do tempo [<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n01.shtml>].

Conclusão

Alguns pesquisadores da niacina acreditam que muitas pessoas com doenças mentais podem ser salvas se mais médicos encerrarem sua assinatura do mantra "vamos desenvolver produtos químicos e drogas estrangeiras" e, em vez disso, considerarem "talvez algumas pessoas tenham diferenças genéticas sutis que os obriguem a exigir quantidades maiores de niacina." Essa teoria já foi comprovada para várias doenças genéticas responsivas à vitamina niacina. [8,10]

Medicina ortomolecular: conserte o que está quebrado com a carne e os ossos do seu corpo, não com produtos químicos estranhos.

(W. Todd Penberthy é um pesquisador de niacina e escritor médico. Seu PhD é em bioquímica pela Universidade do Tennessee. Anteriormente, ele foi professor na Universidade da Flórida Central e antes disso na Universidade de Cincinnati.)

Referências:

1. Tissier ML, Handrich Y, Dallongeville O, Robin JP, Habold C. (2017) Dietas derivadas da monocultura de milho causam infanticidas maternos em hamster europeu em perigo devido a uma deficiência de vitamina B3. *Proc Biol Sci* . 25 de janeiro de 2017; 284 (1847). pii: 20162168. doi: 10.1098 / rspb.2016.2168. <http://rspb.royalsocietypublishing.org/content/284/1847/20162168> PMID: 28100816 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28100816>
2. Park, YK, Sempos, CT, Barton, CN, Vanderveen, JE, & Yetley, EA (2000). Eficácia da fortificação de alimentos nos Estados Unidos: o caso da pelagra. *Am J Public Health* , 90 (5), 727-738.

3. Hoffer, A. (2005). *Adventures in Psychiatry: The Scientific Memoirs of Dr. Abram Hoffer* KOS Publishing.
4. Hoffer, A. (2009). *Psychiatry Yesterday (1950) e Today (2007): From Despair to Hope with Orthomolecular Psychiatry*: Trafford Publishing.
5. Etheridge, EW (1972). *The Butterfly Caste: A Social History of Pellagra in the South* . Westport, Conn: Greenwood Pub Co.
6. Roe, DA (1973). *A Plague of Corn: The Social History of Pellagra* (Ithaca NY: Cornell University Press).
7. Mawson, A., & Jacobs, K. (1978). Consumo de milho, triptofano e taxas de homicídios entre países. *Orthomolecular Psychiatry* , 7 (4), 227-230.
8. Ames, BN, Elson-Schwab, I., & Silver, EA (2002). A terapia com vitaminas em altas doses estimula enzimas variantes com afinidade de ligação à coenzima diminuída (K (m) aumentado): relevância para doenças genéticas e polimorfismos. *Am J Clin Nutr* , 75 (4), 616-658.
9. Guyton, JR, & Bays, HE (2007). Considerações de segurança com a terapia com niacina. *Am J Cardiol*, 99 (6A) , 22C-31C.
10. Williams PA, Harder JM, Foxworth NE, Cochran KE, Philip VM, Porciatti V, Smithies O, John SW. (2017) A vitamina B3 modula a vulnerabilidade mitocondrial e previne o glaucoma em camundongos idosos. *Ciência* . 17 de fevereiro; 355 (6326): 756-760. doi: 10.1126 / science.aal0092
11. Smith RG. (2012) A cura com vitamina para doenças oculares: como prevenir e tratar doenças oculares usando nutrição e suplementação com vitaminas. *Basic Health Pub* . ISBN-13: 978-1591202929.
12. Penberthy, WT (2013). Niacina, riboflavina e tiamina. Em: MH Stipanuk & MA Caudill (Eds.), *Biochemical, fisiológico, and molecular aspectos of human Nutrition* (3rd ed, pp.540-564). St. Louis, Mo: Elsevier / Saunders.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>