

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 21 de março de 2013

A niacina é a maneira mais segura e eficaz de controlar o colesterol (Mas você nunca saberia disso pela mídia)

(OMNS, 21 de março de 2013) Os benefícios da niacina para a saúde estão novamente sendo questionados. Porque? A resposta simples é seguir o dinheiro. Os medicamentos para o controle do colesterol são vacas lucrativas para a indústria farmacêutica de um trilhão de dólares por ano. A niacina é barata, sem receita e segura. As drogas são muito mais perigosas e consideravelmente menos eficazes. A niacina não está sendo atacada porque não funciona. A niacina está sendo atacada porque ele ***faz*** o trabalho.

O que você está ouvindo

"HPS2-THRIVE: No Benefit, Signal of Harm for Niacin Therapy" - *Forbes* [1]

"ACC: HPS2-THRIVE pode sinalizar o fim da niacina" - *Medpage*

"A niacina causa sérios efeitos colaterais inesperados, mas nenhum benefício valioso, para pacientes com risco aumentado de ataques cardíacos e derrames" - *Sacramento Bee*

"Terapia de niacina inútil, ocasionalmente prejudicial" - *Naharnet*

"A niacina não ajuda o coração pode causar danos, diz o estudo" - *USA Today*

Infelizmente, essas manchetes ignoram a história completa e estão incorretas porque colocam a culpa na niacina, enquanto ignoram os efeitos adversos do laropirant e das estatinas. Embora as estatinas sejam amplamente usadas, elas têm efeitos colaterais graves em algumas pessoas e não ajudam a maioria dos que as tomam. [2]

"Niacina é realmente isso. Nada mais disponível é tão eficaz."

(Steven E. Nissen, MD, presidente do Departamento de Medicina Cardiovascular da Cleveland Clinic e ex-presidente do American College of Cardiology, citado no *NY Times*, 23 de janeiro de 2007)

A verdadeira história

Um recente estudo intervencionista amplamente divulgado sobre o benefício do tredaptive, um medicamento composto que contém uma forma de liberação prolongada de niacina e um medicamento chamado laropiprant, foi interpretado na mídia como mostrando que a niacina pode ter efeitos colaterais perigosos. O estudo foi projetado para determinar a vantagem do tredaptive para participantes que já estavam tomando uma dose de estatinas para reduzir os sintomas de colesterol alto e doenças cardíacas. [3] No entanto, o estudo se concentrou no benefício de uma combinação específica de medicamentos e, portanto, não pode determinar a eficácia da niacina. Esta vitamina essencial já é conhecida por ser muito segura e eficaz para reduzir o colesterol. Em vez disso, o estudo confunde os benefícios bem conhecidos da niacina com os perigos desconhecidos de drogas testadas de forma incompleta.

O Estudo HPS2-THRIVE

O estudo sobre tredaptive foi realizado em dois grupos, totalizando 25.673 participantes, nos quais um grupo tomou uma dose de estatina junto com niacina de liberação prolongada mais laropiprant e o outro grupo tomou a mesma dose de estatina junto com um placebo. [3] Os grupos foram acompanhados por cerca de 4 anos e os resultados médicos foram tabulados. O grupo que recebeu niacina e laropiprant teve um aumento discreto de miopatia (fraqueza muscular), especialmente em um subgrupo que tendeu a ter taxas aumentadas de miopatia em comparação com a população em geral. Este grupo não apresentou nenhuma vantagem com a niacina. Além disso, aqueles que receberam niacina tiveram uma taxa maior de interromper a medicação, principalmente por causa de seu conhecido efeito de causar rubor na pele.

O estudo do tredaptive foi interrompido prematuramente e retirado do mercado. Mas isso não deve ser considerado um argumento contra o uso de niacina. Em vez disso, deve ser um aviso de cautela sobre o uso de niacina de liberação prolongada em combinação com esses dois outros medicamentos que são conhecidos por terem efeitos colaterais. Isso é consistente com o conhecimento prévio de que as formas de liberação prolongada ou lenta de niacina são menos seguras do que a niacina padrão simples. Além disso, também pode haver um problema especial na combinação com as drogas estatinas e laropiprant utilizadas no estudo. Isso enfatiza que o conhecimento sobre o laropiprant e seus efeitos em combinação com outros medicamentos, como as estatinas, é insuficiente. Embora o tredaptive não esteja disponível para pacientes comuns e nunca tenha sido aprovado para venda nos EUA,

"A niacina é a melhor substância disponível atualmente para o controle do colesterol. Ela diminui a incidência de doenças coronárias e derrames e aumenta a expectativa de vida."

(William B. Parsons Jr., MD, pesquisador da Mayo Clinic [4])

Qual é o culpado: a droga ou a vitamina?

Qual componente do teste treadaptive de drogas deve ser responsabilizado por causar problemas? Aparentemente, as manchetes implicam niacina por padrão. Afinal, pode causar rubores! Bem, a niacina, um nutriente essencial, tem sido usada com muita segurança em doses muito altas (1000-2000 mg ou mais) por mais de 60 anos. Foi demonstrado que reduz a mortalidade devido a doenças cardiovasculares, mesmo 10 anos após os pacientes pararem de tomá-lo. [5-7] Sabe-se que o efeito da niacina na prevenção da dislipidemia (para corrigir um perfil lipídico sanguíneo desfavorável) ocorre por meio de PDG1 (prostaglandina) vias. Em contraste, o laropiprant é uma droga relativamente nova que bloqueia as vias PDG1. Foi incluído no medicamento composto treadaptive para prevenir o efeito colateral do fluxo de niacina que às vezes ocorre em alguns pacientes. Contudo, não foi incluído para nenhum efeito clinicamente benéfico nas doenças cardiovasculares e pode até ter bloqueado os efeitos desejados da niacina. As vias da prostaglandina dentro das células são complexas e são um tópico atual de intensa pesquisa. Em alguns estudos, o laropiprant mostrou um efeito colateral nos receptores DP1 de plaquetas, o que sugere que pode ter efeitos colaterais adversos em outros receptores que não nos vasos sanguíneos da pele, por exemplo, no tecido pulmonar e no cérebro. [8.9]

A segurança do laropiprant quando tomado juntamente com estatinas não foi estudada cuidadosamente. As empresas farmacêuticas que projetam e fabricam esses medicamentos, e os pacientes que os usam, precisam ser muito cautelosos com os efeitos colaterais, pois podem ser graves e imprevisíveis. Comparada ao laropiprant, a niacina foi amplamente estudada e se mostrou segura em milhares de estudos. Seu uso e efeitos são descritos em mais de 7.000 publicações no PubMed desde 1943 (e em mais de 35.000 como seu nome alternativo "ácido nicotínico"). O laropiprant é descrito em menos de 100 estudos datados apenas nos últimos sete anos. Assim, no geral, o estudo não fornece evidências de danos causados pela niacina e, ao testar uma nova combinação de drogas, aparentemente descobriu que elas podem causar uma reação adversa em algumas pessoas. Portanto,

Formas e benefícios da niacina

A niacina vem em várias formas, incluindo niacinamida e niacina de "liberação rápida" padrão. Ambos ajudam a aumentar o NAD celular, uma molécula metabólica essencial para toda a vida, mas significativamente, apenas a niacina pode aumentar o HDL (colesterol bom) mais do que qualquer estatina, ao mesmo tempo que diminui o VLDL (lipoproteína de densidade muito baixa), triglicerídeos (um fator de risco para aterosclerose) e colesterol total. Esses resultados são comumente desejáveis na maioria dos pacientes com doenças cardiovasculares de alto risco. No entanto, a niacina também mostrou elevar o NAD mais do que a niacinamida em muitos tipos de células, tornando a niacina superior à niacinamida por ajudar a prevenir doenças.

A Niacina Flush

Um problema para algumas pessoas é que a niacina pode causar o conhecido efeito colateral, o "rubor de niacina". Esta vermelhidão da pele temporária (30-60 minutos) às vezes com coceira ocorre em algumas pessoas após a ingestão de grandes doses

terapêuticas. Ainda assim, de modo geral, a liberação de niacina está associada a efeitos benéficos à saúde. A niacina ativa especificamente os receptores acoplados à proteína G de alta afinidade, GPR109a e b, o que leva à liberação de uma variedade de prostaglandinas que resulta na resposta de enxágue. Este efeito da niacina, que causa vasodilatação e rubor, é amplamente conhecido por corrigir a dislipidemia. Embora algumas pessoas descrevam a liberação de niacina como um efeito colateral, isso significa que o corpo está corrigindo suas vias metabólicas de lipídios, que podem ser importantes na prevenção da aterosclerose. [10] Outras formas de niacina, como a niacina de liberação lenta ou prolongada, não causa rubor, mas também pode ser menos eficaz na prevenção ou no tratamento da aterosclerose. Além disso, em algumas pessoas, a niacina de liberação lenta ou sem descarga pode resultar em um aumento alarmante das enzimas hepáticas. [4] Embora, na maioria dos casos, a liberação de niacina esteja associada a efeitos benéficos, ela é percebida como desconfortável por algumas pessoas. Para aqueles que desejam usar niacina, mas evitam o rubor, é simples encontrar a maior dose que fornece uma resposta mínima ao rubor. A niacina quase nunca causa uma resposta adversa séria, mas a resposta é temporária e, na pior das hipóteses, levemente desconfortável. em algumas pessoas, a niacina de liberação lenta ou sem descarga pode resultar em um aumento alarmante das enzimas hepáticas. [4] Embora, na maioria dos casos, a liberação de niacina esteja associada a efeitos benéficos, ela é percebida como desconfortável por algumas pessoas. Para aqueles que desejam usar niacina, mas evitam o rubor, é simples encontrar a maior dose que fornece uma resposta mínima ao rubor. A niacina quase nunca causa uma resposta adversa séria, mas a resposta é temporária e, na pior das hipóteses, levemente desconfortável. em algumas pessoas, a niacina de liberação lenta ou sem descarga pode resultar em um aumento alarmante das enzimas hepáticas. [4] Embora, na maioria dos casos, a liberação de niacina esteja associada a efeitos benéficos, ela é percebida como desconfortável por algumas pessoas. Para aqueles que desejam usar niacina, mas evitam o rubor, é simples encontrar a maior dose que fornece uma resposta mínima ao rubor. A niacina quase nunca causa uma resposta adversa séria, mas a resposta é temporária e, na pior das hipóteses, levemente desconfortável.

Como obter os benefícios da niacina

A niacina é uma das vitaminas B e, como outras vitaminas B, é um nutriente essencial necessário para o metabolismo da energia celular. Ele está disponível em uma ampla variedade de alimentos, incluindo grãos inteiros, frutas e vegetais frescos, carne e peixe, feijão e nozes. Como um suplemento barato e seguro, a niacina é amplamente utilizada por seus efeitos no aumento do HDL (colesterol bom) para diminuir o risco cardiovascular, para prevenir a dor e a inflamação da artrite e para tratar uma variedade de distúrbios psicológicos, incluindo ansiedade e alcoolismo. Quando usada de maneira apropriada, a niacina é muito segura. [11]

Para obter os benefícios da niacina suplementar sem a liberação de niacina, você pode começar tomando niacina em uma dose baixa uma vez ao dia e aumentar lentamente a dose dia a dia. Isso permite que o corpo se adapte às doses crescentes, o que evita em grande parte o rubor. Uma dose inicial apropriada é de 25 mg, administrada uma vez por dia com alimentos. Para obter doses de 25 mg, uma boa forma de compra são comprimidos de 100 mg de niacina pura. Divida os comprimidos de 100 mg em quatro

partes e tome um todos os dias durante vários dias. Em seguida, aumente para duas doses de 25 mg por dia, tomadas em doses divididas de manhã e à noite com alimentos. Aumente gradualmente a dose nas próximas semanas. Usando esse método, é possível obter uma dose de várias centenas de mg de niacina, administrada em doses divididas com as refeições, sem rubor perceptível. Se ocorrer uma descarga de niacina ocasional, reduza a dose em uma pequena quantidade. Você naturalmente deve consultar seu médico para discutir as formas apropriadas, cuidados, doses e benefícios da niacina.

Referências:

1. Husten L (2012) HPS2-THRIVE: Nenhum benefício, sinal de dano para a terapia com niacina. Forbes. <http://www.forbes.com/sites/larryhusten/2012/12/20/hps2-thrive-no-benefit-signal-of-harm-for-niacin-therapy> .
2. Roberts H, Hickey S (2011) A cura com vitamina para doenças cardíacas: como prevenir e tratar doenças cardíacas usando nutrição e suplementação com vitaminas. Publicações Básicas de Saúde. ISBN-13: 978-1591202646
3. Grupo de colaboração HPS2-THRIVE. (2013) Estudo randomizado controlado com placebo HPS2-THRIVE em 25.673 pacientes de alto risco de niacina ER / laropiprant: desenho do estudo, resultados pré-especificados de músculos e fígado e razões para interromper o tratamento do estudo. Eur Heart J. 2013, 26 de fevereiro. Doi: 10.1093 / eurheartj / eht055
4. Parsons WB. (1998) Controle de colesterol sem dieta! A solução de niacina. Scottsdale, Ariz: Lilac Press, ISBN-13: 978-0966256871.
5. Canner, PL, Berge, KG, Wenger, NK, Stamler, J., Friedman, L., Prineas, RJ, e Friedewald, W. (1986) Mortalidade de quinze anos em pacientes do Projeto de Drogas Coronárias: benefício de longo prazo com niacina. J Am Coll Cardiol, 8 (6): 1245-1255.
6. Carlson, LA (2005) Nicotinic acid: the broad-spectrum lipid drug. Uma revisão do 50º aniversário. J Intern Med, 258 (2): 94-114.
7. Guyton, JR e Bays, HE (2007) Considerações de segurança com terapia com niacina. Am J Cardiol, 99 (6A): 22C-31C.
8. Sood A, Arora R. (2009) Mecanismos de rubor devido à niacina e abolição desses efeitos. J Clin Hypertens (Greenwich). 11 (11): 685-689. doi: 10.1111 / j.1559-4572.2008.00050.x.
9. Vosper H. (2011) Niacina-laropiprant de liberação estendida em pacientes com hipercolesterolemia ou dislipidemias mistas melhora os parâmetros clínicos. Clin Med Insights Cardiol. 5: 85-101. doi: 10.4137 / CMC.S7601.

10. Tuohimaa P, Järvillehto M. (2010) Niacina na prevenção da aterosclerose: importância da vasodilatação. Med Hypotheses 75 (4): 397-400.

11. Hoffer A, Saul AW, Foster HD (2012) Niacin: The Real Story: Saiba mais sobre as maravilhosas propriedades curativas da niacina. Publicações Básicas de Saúde. ISBN-13: 978-1591202752.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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