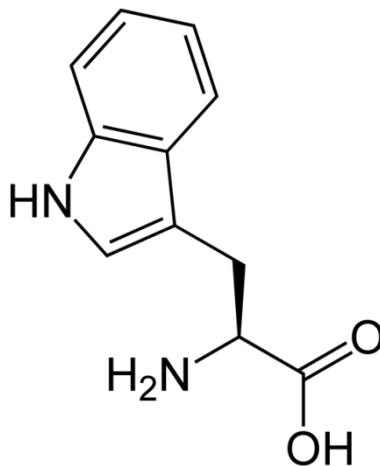




# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

## L-TRIPTÓFANO





En este ebook sobre el L-Triptófano vamos a desgranar los siguientes conceptos:

## **L-TRIPTÓFANO**

**¿Qué es el L-Triptófano?**

**Propiedades del L-Triptófano**

**Vías metabólicas del L-Triptófano**

**Cofactores del L-Triptófano**

**Formas de administración y disponibilidad del L-Triptófano**

**Beneficios del L-Triptófano**

**Patologías que trata el L-Triptófano**

**Cómo tomar L-Triptófano**

**Combinaciones sinérgicas con L-Triptófano**

**Efectos secundarios, Contraindicaciones e Interacciones del L-Triptófano**

## **VITAMINA B3**

**¿Qué es la Vitamina B3?**

**Formas de Vitamina B3**

**Nicotinamida Adenina Dinucleotido**

**¿Para qué sirven la Niacina y la Niacinamida?**

**Niacinamida para el colesterol**

**Síntomas de déficit de Niacinamida**

## **VITAMINA B6**

**¿Qué es la Vitamina B6?**

**¿Para qué sirve la Vitamina B6?**

**Alimentos ricos en Piridoxina**

**Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B6**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y complementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y complementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

# **L-TRIPTÓFANO**

## **¿Qué es el L-Triptófano?**

El L-Triptófano es un aminoácido esencial, lo que significa que el organismo humano no puede sintetizarlo por sí mismo y, en consecuencia, debe obtenerlo a través de la dieta o mediante complementos alimenticios.

Como aminoácido proteínogénico, forma parte de las proteínas y participa en la construcción, mantenimiento y reparación de los tejidos del organismo.

Este aminoácido tiene una importancia clave debido a su papel en la síntesis de neurotransmisores y hormonas fundamentales. Cuando se ingiere, el Triptófano se convierte en Serotonina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el apetito, el manejo del estrés y la sensación general de bienestar.

A su vez, la Serotonina puede transformarse en Melatonina, hormona esencial para la regulación de los ciclos de sueño y vigilia, contribuyendo así a un descanso de calidad y a un adecuado equilibrio emocional.

La principal fuente de Triptófano se encuentra en nuestra dieta, concretamente, en alimentos ricos en proteínas; como carnes magras, pescado, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos y semillas. Si bien, las cantidades presentes suelen ser moderadas, una alimentación balanceada no consigue aportar el nivel suficiente de este aminoácido. En casos de deficiencia o requerimientos especiales, puede recurrirse a la suplementación.

## **Breve historia del descubrimiento del Triptófano**

El Triptófano fue identificado en 1901 por el bioquímico británico Sir Frederick Gowland Hopkins, mientras analizaba las proteínas presentes en la leche.

Durante sus investigaciones, Hopkins descubrió que no todas las proteínas eran iguales y que ciertos aminoácidos resultaban indispensables para la vida animal, pues el organismo no podía sintetizarlos por sí mismo. Este hallazgo constituyó un paso fundamental en el entendimiento de la nutrición y la importancia de incluir aminoácidos esenciales en la dieta.

Los aportes de Hopkins fueron tan significativos que, años más tarde, recibiría el Premio Nobel de Medicina en 1929 por sus trabajos sobre la nutrición y las vitaminas.

A partir de estos primeros avances, se multiplicaron los estudios que buscaban comprender en detalle el papel del Triptófano en el organismo humano. Con el tiempo, las investigaciones revelaron sus funciones clave en la producción de neurotransmisores, como la Serotonina, y hormonas como la Melatonina, ambas determinantes en el estado de ánimo, el equilibrio emocional y la calidad del sueño.

Estas nuevas evidencias científicas tuvieron un impacto decisivo en el campo de la psiquiatría, la psicología, la neurología y la nutrición, aportando nuevas perspectivas sobre el manejo de trastornos del sueño, ansiedad y depresión a través de la dieta y la suplementación.

En la década de los 80, el Triptófano se popularizó notablemente como complemento alimenticio, impulsado por una creciente demanda de soluciones naturales para mejorar el bienestar mental y la calidad del descanso. Esto coincidió con un auge en el interés público por la medicina holística, las terapias alternativas y el control de factores ambientales y nutricionales en la salud mental.

Así, el Triptófano se ha convertido en un elemento ampliamente reconocido dentro de las estrategias nutricionales para optimizar la calidad de vida, reforzando la importancia de su descubrimiento inicial y la necesidad de continuar investigando sus múltiples beneficios.

## **Propiedades del L-Triptófano**

El Triptófano es un aminoácido esencial, lo que significa que el organismo humano no puede sintetizarlo de forma endógena y debe obtenerlo a través de la alimentación o los complementos alimenticios.

Algunas investigaciones sugieren que las variaciones en el metabolismo del Triptófano pueden afectar de manera diferenciada a hombres y mujeres, siendo las mujeres más propensas a manifestar cambios emocionales ante fluctuaciones en los niveles de este aminoácido.

## **Funciones del L-Triptófano**

El Triptófano desempeña un conjunto de funciones esenciales en el organismo, que van más allá de su papel como aminoácido estructural en proteínas. Su incidencia en diversos procesos bioquímicos y fisiológicos contribuye directamente al mantenimiento de la salud física y mental.

Algunas de sus funciones más destacadas incluyen:

- **Producción de Serotonina:** El Triptófano es el precursor de la Serotonina, un neurotransmisor que influye notablemente en el estado de ánimo, la respuesta al estrés, la motivación, el apetito y la capacidad de conciliar el sueño. Niveles adecuados de Serotonina se asocian con un mejor equilibrio emocional, una mayor sensación de bienestar y una reducción de la ansiedad y la depresión.
- **Síntesis de Melatonina:** Tras su conversión en Serotonina, el Triptófano puede transformarse en Melatonina, la hormona que regula los ciclos de sueño y vigilia. La Melatonina ayuda a indicar al organismo cuándo es hora de dormir y cuándo de despertar, contribuyendo así a un descanso de mayor calidad y a la consolidación de la memoria y el aprendizaje.
- **Apoyo al sistema inmunológico:** El Triptófano interviene en la síntesis de proteínas involucradas en la defensa del organismo. A través de ciertas vías metabólicas, puede influir en la producción y función de células inmunitarias, así como en la modulación de la respuesta inflamatoria. De esta forma, un aporte adecuado de Triptófano puede contribuir, de manera indirecta, al fortalecimiento del sistema inmunológico.



- **Producción de Niacina (Vitamina B3):** El Triptófano sirve como precursor de la Niacina, una vitamina necesaria para el correcto funcionamiento del metabolismo energético, la reparación del ADN, la salud de la piel y el óptimo rendimiento del sistema nervioso. Si bien la conversión no es muy eficiente, su contribución puede ser relevante en dietas bajas en Niacina.

Su presencia adecuada en la dieta a través de alimentos ricos en proteínas o mediante complementos alimenticios contribuye a mantener la estabilidad emocional, el equilibrio del sueño, la respuesta inmune y el metabolismo celular, consolidándose así como un nutriente clave para el bienestar integral.

## **Vías metabólicas del L-Triptófano**

El Triptófano puede seguir dos vías metabólicas principales, cada una con funciones esenciales para la salud:

### **1. Vía Serotoninérgica:**

A través de una serie de reacciones enzimáticas, el Triptófano se convierte primero en 5-HidroxiTriptófano (5-HTP) y, posteriormente, en Serotonina. De la Serotonina también se deriva la Melatonina, hormona fundamental para regular los ciclos de sueño-vigilia.

### **2. Vía de la Quinurenina:**

Una porción del Triptófano se metaboliza a través de esta vía, generando metabolitos como la Quinurenina y contribuyendo a la producción de NAD<sup>+</sup> (Nicotinamida Adenina Dinucleótido).

El NAD<sup>+</sup> es una coenzima esencial para la producción de energía celular, la reparación del ADN y el correcto funcionamiento del metabolismo general.

## Cofactores del L-Triptófano

La eficiencia con que el Triptófano se convierte en Serotonina y Melatonina depende de la presencia de ciertos cofactores nutricionales, entre los que destacan:

- **Vitamina B6 (Piridoxina):** Esencial para la descarboxilación y la conversión del Triptófano en 5-HTP y posteriormente en Serotonina.
- **Magnesio:** Facilita la correcta función enzimática y mejora la disponibilidad del Triptófano para la síntesis de neurotransmisores.
- **Zinc:** Contribuye al funcionamiento óptimo de las enzimas implicadas en la transformación del Triptófano.

## Formas de administración y disponibilidad del L-Triptófano

En el ámbito nutricional y terapéutico, el Triptófano se encuentra comúnmente en dos formas principales:

- **L-Triptófano:** La forma natural y biológicamente activa, presente en alimentos proteicos (carnes, lácteos, huevos, legumbres, frutos secos) y en complementos alimenticios.
- **5-HTP (5-Hidroxitriptófano):** Un derivado directo del Triptófano que se emplea como complemento para incrementar los niveles de Serotonina de manera más rápida y eficiente, favoreciendo el bienestar emocional y la calidad del sueño. Este ingrediente se ha prohibido recientemente para su uso como suplemento.

La química, el metabolismo y la interacción con diversos cofactores convierten al Triptófano en un componente esencial para la salud.

Su presencia en la dieta, su adecuada absorción y su correcto metabolismo influyen en procesos tan variados como la regulación emocional, la estabilidad del sueño, el funcionamiento inmune y el óptimo rendimiento energético.

## **Beneficios del L-Triptófano**

### **1. Equilibrio emocional y regulación del estado de ánimo:**

**Reducción del estrés y la ansiedad:** Al aumentar la disponibilidad de Serotonina, el Triptófano contribuye a mitigar la respuesta al estrés, reducir la tensión emocional y favorecer una mayor resiliencia.

**Apoyo en trastornos del ánimo:** La ingesta adecuada de Triptófano puede ser beneficiosa en casos de depresión leve a moderada, complementando otras estrategias terapéuticas.

### **2. Mejora de la calidad del sueño:**

**Facilitación del sueño reparador:** Como precursor de la Melatonina, el Triptófano ayuda a acortar el tiempo para conciliar el sueño y mejora su calidad global. Resulta útil para personas con insomnio o alteraciones en sus patrones de descanso.

**Recuperación física y cognitiva:** Un sueño óptimo favorece la regeneración tisular, el equilibrio hormonal y la consolidación de la memoria.

### **3. Control del apetito y gestión del peso:**

**Regulación de la ingesta alimentaria:** Al mantener niveles adecuados de Serotonina, el Triptófano ayuda a disminuir el deseo de consumir carbohidratos en exceso y apoya hábitos alimenticios más equilibrados.

**Mejor relación con la comida:** Un mejor equilibrio emocional puede disminuir la tendencia a la ingesta emocional y contribuir a un control de peso más estable.

### **4. Apoyo inmunológico e inflamatorio:**

**Modulación inmunológica:** El papel del Triptófano en la vía de la Quinurenina influye en la respuesta inmunológica, ayudando a mantener un balance adecuado entre la tolerancia y la defensa contra patógenos.

**Control de la inflamación:** Sus metabolitos pueden ejercer efectos antiinflamatorios, respaldando la homeostasis del

organismo y ayudando en la prevención de ciertas enfermedades crónicas.

#### **5. Rendimiento cognitivo y bienestar mental:**

**Claridad mental y concentración:** Un estado emocional más estable y un sueño de mayor calidad se traducen en una mayor capacidad de atención, memoria y reducción de la fatiga mental.

**Apoyo a la neurogénesis:** La Serotonina, cuyo precursor es el Triptófano, favorece la formación de nuevas conexiones neuronales, contribuyendo a la plasticidad cerebral.

#### **6. Alivio de algunas dolencias físicas:**

**Dolor crónico y migrañas:** Ajustar los niveles de Serotonina a través del Triptófano puede ayudar a disminuir la intensidad de ciertas afecciones dolorosas, incluyendo dolores de cabeza frecuentes.

#### **7. Influencia indirecta en el rendimiento deportivo y la recuperación:**

**Mejor calidad del descanso para atletas:** Aunque no incrementa directamente la fuerza o la velocidad, el Triptófano fomenta un sueño más reparador y una buena función intestinal, factores esenciales para la recuperación tras el ejercicio.

**Salud intestinal óptima:** Al favorecer un equilibrio adecuado en la producción de Serotonina intestinal, mejora la absorción de nutrientes y contribuye al bienestar sistémico, lo cual es fundamental para deportistas y personas físicamente activas.

## **Patologías que trata el L-Triptófano**

El L-Triptófano, al ser precursor de neurotransmisores y hormonas clave como la Serotonina y la Melatonina, se utiliza como complemento en el manejo de diversas condiciones de salud.

Su acción principal radica en estabilizar el equilibrio neuroquímico, lo que puede tener un impacto positivo en varias patologías relacionadas con alteraciones del estado de ánimo, el sueño, el apetito y la percepción del dolor.

### **1. Depresión y ansiedad**

La ingesta de L-Triptófano ayuda a elevar los niveles de Serotonina, neurotransmisor que influye directamente en la regulación del estado de ánimo y la respuesta al estrés.

En personas con depresión o ansiedad, un adecuado aporte de Triptófano puede contribuir a disminuir la irritabilidad, el nerviosismo y la tensión emocional. Si bien no sustituye el tratamiento médico o terapéutico, su uso complementario puede coadyuvar a mejorar el bienestar psicológico.

### **2. Trastornos del sueño e insomnio**

Como precursor de la Melatonina, el L-Triptófano desempeña un papel fundamental en la regulación del ciclo sueño-vigilia. Al optimizar la producción de esta hormona, facilita la conciliación del sueño, mejora su calidad, reduce la latencia (tiempo para quedarse dormido) y contribuye a un descanso más reparador. Su efecto es especialmente relevante para personas con insomnio crónico o dificultades para mantener un sueño profundo y estable.

### **3. Migrañas y dolor crónico**

La capacidad del L-Triptófano para modular la Serotonina también se asocia con un posible efecto analgésico natural. Ajustar los niveles de este neurotransmisor puede disminuir la frecuencia e intensidad de migrañas y dolores crónicos, especialmente aquellos vinculados al sistema nervioso central. Aunque no es un analgésico en el sentido clásico, su influencia sobre la química cerebral puede mejorar la tolerancia al dolor a largo plazo.

## **Síndrome Premenstrual (PMS) y Trastorno Disfórico Premenstrual (PMDD)**

Los cambios hormonales y las fluctuaciones en los neurotransmisores durante el ciclo menstrual pueden desencadenar alteraciones del estado de ánimo, irritabilidad, fatiga y malestar físico. El L-Triptófano, al estabilizar la Serotonina, puede mitigar estos síntomas, contribuyendo a una mayor sensación de bienestar emocional y reduciendo la intensidad del malestar previo a la menstruación.

### **5. Trastornos alimentarios y obesidad relacionada con la ansiedad**

La ansiedad por la comida y la alimentación emocional están estrechamente ligadas a los niveles de Serotonina. Al incrementar su disponibilidad, el L-Triptófano puede atenuar la urgencia por consumir hidratos de carbono o alimentos altamente calóricos, favoreciendo un control más consciente de la ingesta. Este efecto puede ser especialmente útil como parte de un enfoque multidisciplinar en el tratamiento de la obesidad y otros trastornos alimenticios.

### **6. Fibromialgia**

Algunas investigaciones sugieren que el aporte adecuado de L-Triptófano a través de suplementos puede ayudar a mejorar la calidad de vida de pacientes con Fibromialgia.

Al regular la Serotonina, se favorece la reducción del dolor crónico, la fatiga y el insomnio asociados a esta afección, lo que a su vez puede mejorar la funcionalidad diaria y el estado anímico.

## **Cómo tomar L-Triptófano**

El Triptófano es un aminoácido esencial que el organismo no produce de forma natural, por lo que debe obtenerse a través de la dieta o los suplementos.

Su consumo puede ayudar en la regulación del sueño, el estado de ánimo y la producción de Serotonina.

Aquí tienes unos consejos sobre cómo tomarlo de manera efectiva:

### **Dosis recomendada de L-Triptófano**

Dosis común en suplementos: De 500 mg a 1.000 mg al día.

En casos específicos, como insomnio o ansiedad leve, algunos estudios han usado dosis de hasta 3.000 mg al día, siempre bajo supervisión médica.

### **Cuándo tomar el L-Triptófano**

Es aconsejable repartir la ingesta diaria en varias tomas, incrementando gradualmente la dosis hacia la tarde-noche, donde una mayor concentración de Serotonina y Melatonina puede favorecer el descanso.

- **Para mejorar el sueño:** Tómallo entre 30 minutos y 1 hora antes de acostarte, ya que favorece la producción de Melatonina.
- **Para el estado de ánimo y bienestar general:** Se puede dividir la dosis en dos tomas diarias, una por la mañana y otra por la tarde, para mantener niveles estables de Serotonina.

### **Duración del tratamiento**

- **Corto plazo:** Idóneo para problemas puntuales como alteraciones pasajeras del sueño o episodios de estrés agudo.
- **Largo plazo:** Puede mantenerse durante varias semanas o meses, siempre bajo supervisión médica.

## **Combinaciones sinérgicas con L-Triptófano**

La eficacia del L-Triptófano puede potenciarse combinándolo con otros suplementos y micronutrientes, siempre con precaución y supervisión profesional, especialmente si se consumen altas dosis o medicación concomitante.

### **1. Vitamina B6 (Piridoxina):**

Es un cofactor indispensable para la conversión del Triptófano en Serotonina. La B6 mejora la eficiencia de este proceso, optimizando el impacto del Triptófano sobre el estado de ánimo y el sueño. Niveles bajos de Vitamina B6 se asocian con un menor bienestar emocional, por lo que esta combinación es un “clásico” que potencia los efectos del Triptófano.

### **2. Vitamina B3 (Niacinamida):**

La B3 y el L-Triptófano están estrechamente relacionados por la vía Quinurenina. Si hay déficit de B3, el Triptófano se desvía excesivamente hacia la síntesis de NAD<sup>+</sup> y puede provocar una menor producción de Serotonina, lo que podría contribuir a problemas como la depresión, ansiedad e insomnio.

### **3. Melatonina:**

El Triptófano es precursor de la Melatonina, por lo que tomarlos juntos puede reforzar la calidad del sueño. Esta combinación es útil para quienes tienen dificultad para conciliar o mantener un sueño reparador, ya que la Melatonina regula el ciclo circadiano y promueve un descanso óptimo.

### **4. 5-HTP (5-Hidroxitriptófano):**

El 5-HTP es el metabolito intermedio entre el Triptófano y la Serotonina. Aunque actúa más rápido que el L-Triptófano, combinar ambos debe hacerse con prudencia para no exceder los niveles saludables de Serotonina. Esta dupla puede ser de utilidad en casos de bajo estado de ánimo, siempre con moderación.

### **5. L-Teanina:**

La L-Teanina, aminoácido presente en el té verde, posee un efecto relajante que se complementa con el del L-Triptófano.



Juntos pueden favorecer un estado de calma mental, mejorar la calidad del sueño y contribuir a un mejor estado de ánimo, sin sedación intensa ni somnolencia diurna.

#### **6. Magnesio y otros micronutrientes:**

Minerales como el Magnesio también pueden mejorar la biodisponibilidad y la absorción del Triptófano. Además, el magnesio ejerce efectos relajantes y apoya la función nerviosa, reforzando el equilibrio emocional y el sueño.

### **Efectos secundarios, Contraindicaciones e Interacciones del L-Triptófano**

El L-Triptófano es un aminoácido seguro para la mayoría de las personas cuando se emplea en las dosis recomendadas. No obstante, es fundamental conocer las circunstancias en las que su uso puede ser inadecuado, así como las posibles interacciones y efectos adversos que pueden presentarse.

#### **Efectos secundarios**

Los efectos secundarios del L-Triptófano, aunque poco comunes, pueden manifestarse de forma leve a moderada, especialmente en personas sensibles o que consumen dosis más altas de las recomendadas.

Entre ellos se incluyen:

- **Síntomas gastrointestinales:** Náuseas, dolor abdominal, vómitos, diarrea, eructos y flatulencias.
- **Alteraciones en el sistema nervioso:** Mareos, somnolencia, fatiga, sensación de cansancio mental, falta de coordinación o visión borrosa.
- **Otros efectos:** Sequedad bucal, dolores de cabeza y, ocasionalmente, alteraciones en la función sexual.

Estos síntomas suelen ser transitorios y desaparecen al ajustar la dosis o suspender la ingesta. Ante la aparición de efectos secundarios molestos o persistentes, es fundamental dejar de tomar el producto y buscar atención médica.

## **Contraindicaciones**

- **Insuficiencia renal:** Las personas con función renal comprometida deben abstenerse o tener extremo cuidado al consumir L-Triptófano, ya que la eliminación de sus metabolitos puede verse afectada, aumentando el riesgo de efectos adversos.
- **Embarazo y lactancia sin supervisión médica:** Aunque no se han establecido daños claros, no se recomienda su uso sin orientación especializada durante estas etapas, dado que el organismo y el metabolismo de la madre y el bebé presentan particularidades.
- **Trastornos del metabolismo del Triptófano (como el Síndrome Carcinoide):** En este tipo de condiciones, el metabolismo del Triptófano y la producción de Serotonina se ven alterados, por lo que su ingesta podría agravar el cuadro.
- **Uso concomitante con otros fármacos o suplementos Serotoninérgicos sin control médico:** Combinar L-Triptófano con antidepresivos (ISRS, IMAO) u otros suplementos que incrementen la Serotonina (como el 5-HTP) puede desencadenar un exceso de este neurotransmisor, elevando el riesgo de síndrome Serotoninérgico.

## **Interacciones con medicamentos**

- **Antidepresivos y otros moduladores de la Serotonina:** El L-Triptófano puede potenciar el efecto de fármacos que aumentan los niveles de Serotonina, como los inhibidores selectivos de la recaptación de Serotonina (ISRS). Esta combinación puede originar el síndrome Serotoninérgico, manifestado por agitación, confusión, hipertermia, sudoración excesiva, alteraciones cardíacas y neuromusculares, y que requiere atención médica urgente.
- **Medicamentos para el sistema nervioso o alteraciones neurológicas:** Se recomienda evaluar cada caso con un médico, quien determinará si la suplementación es apropiada, ajustando dosis y evitando riesgos de interacción.

# **VITAMINA B3**

## **¿Qué es la Vitamina B3?**

La Vitamina B3 pertenece al conjunto de vitaminas hidrosolubles que forma el grupo B, y la podemos encontrar en las formas de Ácido Nicotínico, Niacinamida y Hexaniacinato de Inositol. Estas sustancias son utilizadas por el organismo para formar las coenzimas que degradan los carbohidratos, las grasas, las proteínas, los alcoholes y sintetizan los ácidos grasos y el colesterol.

Esta vitamina es conocida por su efecto sobre la cognición y el cerebro (estado de alerta, claridad, concentración, memoria, estado de ánimo, energía,...), además de actuar como un potente antioxidante y proteger la salud cardiovascular (reduce el colesterol LDL, aumenta el colesterol HDL y regula los Triglicéridos).

## **Formas de Vitamina B3**

### **Ácido Nicotínico**

Posee propiedades vasodilatadoras, lo que produce la expansión del diámetro de los capilares sanguíneos, mejorando la circulación de la sangre. Esto a su vez, en altas dosis, produce el denominado efecto Flush que es un enrojecimiento y picazón de la piel. Aunque es un síntoma temporal que cesa al cabo de 1 hora, no es una reacción alérgica, y se va reduciendo conforme se va tomando, pero sí es algo molesto.

### **Niacinamida**

La Niacinamida no posee dicha acción vasodilatadora ni el efecto Flush del Ácido Nicotínico. Además se emplea como tratamiento para la Osteoartritis y la Diabetes Tipo 1.

La Niacinamida se utiliza a menudo en lugar del Ácido Nicotínico para corregir la deficiencia de Niacina debido a que la Niacinamida no causa dicho enrojecimiento y molestias cutáneas.

## **Inositol Hexanicotinato**

También es una forma de las Vitaminas B3 y podemos encontrarlo en algunos complementos alimenticios.

## **Nicotinamida Adenina Dinucleotido**

NAD (Nicotinamida Adenina Dinucleotido) es una coenzima B3 que se encuentra en todas las células vivas y es crucial para la vida.

La NAD se puede obtener a partir de las otras formas de B3 que hemos compartido anteriormente y del L-Triptófano. Este último se necesita para la síntesis de los neurotransmisores Serotonina y Melatonina.

Para el organismo, la prioridad es tener disponibilidad NAD, de modo que en ausencia de vitamina B utilizará el suministro de L-Triptófano para este fin antes de usarlo para cualquier otra cosa. Lo que conlleva a una disminución del estado de ánimo, la salud mental o las funciones cognitivas, aumentando los síntomas depresivos y de ansiedad.

## **¿Para qué sirven la Niacina y la Niacinamida?**

La Niacina es necesaria para el metabolismo de las grasas y azúcares en el organismo y para el mantenimiento de la salud celular.

La Niacina es precursora de las coenzimas Nicotinamida Adenina Dinucleótido (NAD) y Nicotinamida Adenina Dinucleótido Fosfato (NADP).

La NAD es necesaria para catabolizar grasas, carbohidratos, proteínas y alcohol. La NAD se convierte en NADH, que es el principal portador de electrones en la transformación de los alimentos de nuestra dieta en energía. Esta energía se almacena como Trifosfato de Adenosina (ATP)

## **Niacinamida para el colesterol**

Una de las propiedades más interesantes de la Niacinamida es ser un tratamiento para ayudar a reducir los niveles de colesterol altos.

Se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares en pacientes con Dislipidemia mixta (elevación de colesterol en plasma, los triglicéridos o ambos). Junto a ello también puede elevar los niveles de colesterol HDL (el bueno).

## **Síntomas de déficit de Niacinamida**

En raras ocasiones (principalmente en países en vías de desarrollo) las personas pueden experimentar deficiencia severa, lo que conduce a una condición conocida como Pelagra.

El diagnóstico de esta afección se puede resumir en: dermatitis, diarrea, demencia e incluso la muerte.

# **VITAMINA B6**

## **¿Qué es la Vitamina B6?**

La Vitamina B6 es una de las vitaminas del Grupo B, también conocida con el nombre de Piridoxina.

El organismo la usa para formar coenzimas y facilitar el metabolismo de las proteínas, dado que esta vitamina es necesaria para la absorción de los aminoácidos.

Un déficit de Vitamina B6 produce anemia en adultos y convulsiones en niños pequeños. Produce cansancio, mareos, confusión, depresión y lesiones en la piel y en la boca, entre otros.

Su déficit no es frecuente, aunque las dietas hiperproteicas, ciertos antidepresivos, el alcoholismo y situaciones fisiológicas como el embarazo podrían conducir a un estado carencial.

## **¿Para qué sirve la Vitamina B6?**

La Vitamina B6 es fundamental para la formación de glóbulos rojos así como la de la enzima Glucógeno Fosfobrilasa, encargada de degradar el glucógeno muscular para producir energía.

Las funciones principales de la vitamina B6 son las reacciones de transaminación, procesos mediante los cuales un aminoácido es transferido a una molécula, generalmente, para producir otro aminoácido.

La piridoxina ayuda a regular los elevados niveles de homocisteína. También está involucrada en la producción de hormonas y neurotransmisores como la Melatonina, la Serotonina y la Norepinefrina.

## **Alimentos ricos en Piridoxina**

- Pollo
- Pavo

- Salmón
- Atún
- Semillas de girasol
- Lentejas
- Arroz integral
- Queso
- Zanahorias

## **Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B6**

Se recomienda consumir, como mínimo, **1,4 mg** de Piridoxina al día.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y complementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y complementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.





**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: [hi@hivital.com](mailto:hi@hivital.com)**