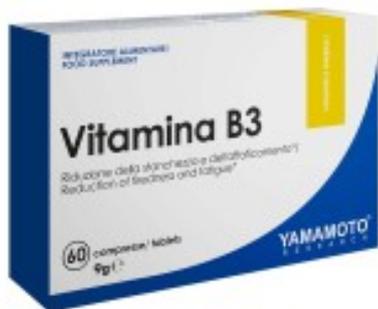


Vitamina B3 60Tabs

Codice: 2723

€ 5,74 ~~€ 8,20~~ - 30%



Integratore di Vitamina B3

- Riduzione di stanchezza ed affaticamento
- Microelemento necessario per la respirazione cellulare
- Partecipa al metabolismo di carboidrati, grassi e proteine
- Partecipa al mantenimento di una pelle normale
- Supporta il funzionamento del sistema nervoso

La vitamina B3, è una vitamina idrosolubile, è nota anche con il nome di niacina o vitamina PP per la sua azione contro la pellagra ("pellagra preventive factor"), una malattia un tempo molto diffusa causata dalla sua carenza. La pellagra si diffuse tra le popolazioni che facevano uso esclusivo di polenta di sorgo o di mais, estremamente diffusa in Italia fra il XVIII ed il XIX secolo ed esclusivamente nelle zone settentrionali. Gli scienziati all'inizio del XX secolo scoprirono che la patologia era dovuta a un apporto insufficiente di un fattore (appunto la niacina) che sarà identificato soltanto nel 1937. La pellagra era infatti causata anche dallo scarso o mancato assorbimento di vitamina PP.

Le maggiori fonti naturali di vitamina B3 sono le arachidi, la carne bianca (in particolare il tacchino), la carne rossa, e il fegato di manzo. Nel pesce questa vitamina si trova soprattutto nelle acciughe, nel tonno, nelle sarde, nel pesce spada e nel salmone, ma anche la crusca, cereali integrali e i loro derivati ne contengono in buone quantità, così come il latte ed il formaggio sono ricchi di questa vitamina.

La niacina è un microelemento necessario per la respirazione cellulare, aiuta nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine, favorisce la circolazione grazie al suo effetto vasodilatante ed interviene pure sulla salute della pelle. Supporta il funzionamento del sistema nervoso, potenziando la memoria e le capacità cognitive, partecipa alla fisiologica secrezione di fluidi biliari e dello stomaco, esercitando un benefico effetto sull'attività delle mucose gastrointestinali. In campo medico è conosciuta per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue dove da tempo trova campo di utilizzo e consiglio come uno dei primi interventi insieme alle modifiche alimentari e di stili di vita, o come coadiuvante alle terapie specifiche.

In passato la niacina veniva prescritta come integratore per abbassare i livelli di LDL e trigliceridi e non veniva considerata ancora come efficace modo per aumentare i livelli di HDL (colesterolo "buono"). Numerosissimi studi hanno poi dimostrato tutti i benefici della niacina per aumentare il "colesterolo buono", elemento di fondamentale importanza per la nostra protezione cardiovascolare, in quanto trasporta il colesterolo "cattivo" presente nell'organismo verso il fegato in modo che venga rimosso, proprio come un vero "spazzino" delle arterie. Importante considerare che avere bassi livelli di HDL significa quindi avere un campanello d'allarme che ci segnala molte probabilità di avere malattie o disturbi cardiaci. Queta importante azione, abbinata ad una buona efficacia nell'abbassare il LDL e i trigliceridi, rende la niacina un arma di primo intervento per l'equilibrio fisiologico del colesterolo, che deve preferibilmente essere accompagnato da adeguate abitudini alimentari e dall'attività fisica.

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/vitamina-b3-60tabs>

Questa preziosa vitamina inoltre, supporta un'adeguata funzione cerebrale: sembra possa proteggere contro l'Alzheimer e altre malattie del cervello legate all'età che presentano un deficit cognitivo. La niacina è un aiuto nella prevenzione dell'impotenza o disfunzione erettile, in quanto agisce da vasodilatatore.

Purtroppo ci sono alcuni effetti collaterali della niacina che portano molte persone a smettere di assumerla. L'effetto collaterale più comune sono le vampate di calore o rush cutanei con prurito fastidioso tipo orticaria, a seguire formicolio, diarrea e mal di testa sono piuttosto frequenti con la Niacina. Non si tratta di un fastidio pericoloso o dannoso alla salute, ma molte persone che prendono integratori di niacina lo trovano insopportabile e smettono di assumerli. Fastidio che dovrebbe essere temporaneo, ma a volte diventa ben poco tollerato e infatti spesso ne causa la sospensione.

Per ovviare a questo antipatico inconveniente, diverse aziende hanno voluto comunque produrre un integratore a base di niacina, ma sotto forma di "esanicotinato di inositolo", che è una speciale forma di niacina (l'estere di acido exanicotinic di meso-inositolo), che consente agli utenti di usufruire i benefici di questa vitamina senza dover sopportarne i potenziali effetti collaterali della niacina. La niacina in questa forma, ha una buona biodisponibilità e viene assorbita dallo stomaco intatto, dove si ottiene idrolizzato in acido nicotinico libero e inositolo, con risultato un rilascio più lento, più graduale, definibile "meno violento" nella circolazione sanguigna, evitandone i disturbi elencati e favorendone gli effetti positivi di questa importante vitamina.

VALORI NUTRIZIONALI

Per porzione: 1 compressa

Niacina

54 mg

INGREDIENTI

Agente di carica: cellulosa; niacina (nicotinamide), agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio.

Modo d'uso

Si consiglia l'assunzione di 1 compressa al giorno.

Avvertenze

L'assunzione non deve superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

Caratteristiche

Non contenenti

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/vitamina-b3-60tabs>



Marca

Yamamoto Nutrition

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/vitamina-b3-60tabs>