**VITAMINA B3**

(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: PP, Niacina, ácido nicotínico, nicotinamida

4.1 FUNÇÃO

Participa nos mecanismos de oxidação celular, intervém no aproveitamento normal dos prótides pelo organismo, influência o metabolismo do enxofre, tem sido usado como agente farmacológico para diminuir o colesterol do plasma. Possibilita o metabolismo das gorduras e carboidratos. Componente de coenzimas relacionadas às enzimas respiratórias e vasodilatadoras. Reduz triglicerídeos, antipelagra. Ajuda a prevenir e aliviar a dor de cabeça provocada por enxaqueca. Estimula a circulação e reduz a pressão sangüínea alta. Importante nas funções cerebrais e revitalização da pele, também na manutenção do sistema nervoso e do aparelho digestivo.

4.2 CLASSIFICAÇÃO

Hidrosolúvel.

4.3 METABOLISMO

É completamente absorvido em todos os segmentos do trato intestinal e após administração terapêutica de doses maciças de nicotinamida apenas traços de nicotinamida inalterada são encontrados na urina e somente após a administração de doses extremamente altas é que a nicotinamida inalterada é o principal produto de excreção. Quanto ao armazenamento, pouco se conhece sua extensão no organismo, acreditando-se que ela faça principalmente no fígado.

4.4 DEFICIÊNCIA

Causa aparecimento da pelagra, perturbações digestivas, nervosas e mentais. Fraqueza muscular, anorexia, estomatite angular, língua vermelha, lesões dermatológicas.

4.5 EXCESSO

Causa formigamento e enrubecimnto da pele, sensação de latejamento na cabeça.

4.6 FONTES

Abóbora moranga, fígado, rim, coração, carnes, ovo, peixes, amendoim cru ou com a película, pimentão doce, cereais integrais, trigo (germe), trigo integral, levedo de cerveja em pó, feijão preto cru, castanha do Pará.