

mh 14/20 diciembre 2002

EN TU BOTIQUÍN

Una vitamina para los diabéticos

■ **Si padeces diabetes**, pregunta al médico si debes tener siempre a mano suplementos de niacina. Un reciente estudio, presentado en el congreso de la American Heart Association, ha comprobado que esa vitamina B reduce el riesgo de un segundo ataque cardíaco en pacientes con diabetes.

■ **Lo curioso** es que la niacina aumenta aún más los niveles de azúcar, pero compensa de sobra ese efecto porque aumenta los niveles de HDL (colesterol "bueno"), reduce los de LDL (colesterol "malo") y disminuye los de triglicéridos, sobre todo, en aquellas personas que son diabéticas.

■ **Se ha comprobado** que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en personas con esta dolencia.

■ **Los expertos señalan** que el efecto de la niacina en la reducción del riesgo cardiovascular es similar al de la aspirina, las estatinas y los betabloqueantes.