# Niacínamid – topická forma vitamínu B3

Zverejnené: 13. júna 2023 | Autor: Mgr. Kristína Kristályová



Niacín (vitamín B3) z lekárenskej praxe dobre poznáme. Radí sa medzi vitamíny rozpustné vo vode, prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu, udržiava fyziologickú funkčnosť nervového systému a psychického zdravia, zmierňuje prejavy únavy a uchováva zdravé sliznice. V kozmetike má niacínamid viacero prospešných vlastností. Jeho použitie je bezpečné, nie je fotosenzitívny a dá sa dobre kombinovať aj s inými aktívnymi látkami.

### Niacínamid a jeho priepustnosť do kože

Niacínamid je látka, ktorá v klinických štúdiách efektívne prechádza aj do hlbších vrstiev kože. Radí sa medzi prekurzory koenzýmu NADP (nikotínamid adenín dinukletoid) a predpokladá sa, že tento mechanizmus je spojený s jeho dobrou priepustnosťou. K zvýšeniu koncentrácie NAD v bunkách kože došlo priamo po aplikácii

produktu s niacínamidom.

## Niacínamid a jeho vlastnosti

Učinky topicky aplikovaného niacínamidu na pleť sú najmä:

- Hydratačné – uzamyká vlhkosť vnútri pokožky a zabraňuje nadmernému vylučovaniu vody.
- Protizápalové a antimikrobiálne – používa sa aj pri zápalových ochoreniach, ako napríklad akné.
- Antipruritické (regeneračné) – je vhodný aj pri ochoreniach ako rosacea, tiež pri pigmentových škvrnách, melasme. Efekt pri pigmentových škvrnách je klinicky preukázaný pri konenctrácii niacínamidu od 2 – 5 %, pri používaní po dobu aspoň 8 týždňov.
- Anti – ageingové – zvyšuje tvorbu kolagénu, čím pomáha zmierňovať jemné vrásky.
- Sebostatické – redukcia tvorby mazu v klinických štúdiách je preukázateľná pri 2% koncentrácii niacínamidu.
- Antioxidačné – chráni pokožku pred pôsobením voľných radikálov a pred niektorými zložkami UV žiarenia. V žiadnom prípade však neslúži ako SPF faktor, pretože nemá dostatočné fotoprotektívne vlastnosti, je však vhodnou súčasťou kozmetiky pri pacientoch so zvýšeným rizikom rakoviny kože.

## Kombinácie niacínamidu a iné aktívne zložky

Niacínamid patrí medzi látky, ktoré sa dobre tolerujú s inými aktívnymi ingredienciami v kozmetike a dá sa ľahko vrstviť. Použiť ho môžete aj s retinoidmi, AHA a BHA kyselinami, pretože má malý interakčný potenciál.

V minulosti sa neodporúčalo kombinovať vitamín C a niacínamid, v súčasnosti sa však už obe zložky vyskytujú v stabilných formách a môžu sa používať aj súčasne v jednej rutine. Ak sa však u pacienta vyskytne podráždenie po použití týchto zložiek, je nevyhnutné pozastaviť používanie a vyhýbať sa tejto kombinácii.

## Niacínamid v kozmetických produktoch

V kozmetických prípravkoch sa nachádza buď v čistej forme ako sérum s obsahom niacínamidu prípadne vo forme prášku. Niacínamid sa môže nachádzať aj v produktoch ako krém (denný, nočný), krém s SPF faktorom, tiež v pleťových maskách.

Mgr. Kristína Kristályová