

¿QUÉ ES?

ES UNA VITAMINA LIPOSOLUBLE QUE EXISTE EN DOS FORMAS PRINCIPALES: LA VITAMINA K1 (FILOQUINONA), QUE SE ENCUENTRA EN VEGETALES DE HOJA VERDE, Y LA VITAMINA K2 (MENAQUINONA), PRESENTE EN ALIMENTOS FERMENTADOS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL.

ESTA VITAMINA ACTÚA COMO COENZIMA EN LA ACTIVACIÓN DE PROTEÍNAS INVOLUCRADAS EN PROCESOS VITALES COMO LA COAGULACIÓN SANGUÍNEA Y EL METABOLISMO ÓSEO.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- LA FUNCIÓN MÁS CONOCIDA DE LA VITAMINA K ES SU PAPEL EN LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE, AYUDANDO A PREVENIR HEMORRAGIAS. SIN EMBARGO, SU IMPORTANCIA VA MUCHO MÁS ALLÁ.
- LA VITAMINA K PARTICIPA EN LA ACTIVACIÓN DE PROTEÍNAS QUE REGULAN EL USO DEL CALCIO EN EL CUERPO, LO QUE TIENE IMPLICACIONES DIRECTAS EN LA SALUD ÓSEA Y LA PREVENCIÓN DE CALCIFICACIONES EN LAS ARTERIAS.

DÉFICIT

- PUEDE PRESENTARSE EN PERSONAS CON TRASTORNOS QUE AFECTAN LA ABSORCIÓN DE GRASAS, COMO ENFERMEDADES HEPÁTICAS, PANCREÁTICAS O INTESTINALES.
- PUEDE AFECTAR A QUIENES TOMAN CIERTOS ANTICOAGULANTES O ANTIBIÓTICOS A LARGO PLAZO.
- UN DÉFICIT PUEDE PROVOCAR HEMORRAGIAS, MORETONES FRECUENTES Y, A LARGO PLAZO, DEBILITAR LA SALUD ÓSEA Y AUMENTAR EL RIESGO DE FRACTURAS Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

FUENTES ALIMENTARIAS

- LA VITAMINA K1 SE ENCUENTRA EN VERDURAS DE HOJA VERDE COMO LA ESPINACA, ACELGA, KALE, LECHUGA Y BRÓCOLI.
- LA VITAMINA K2 ESTÁ PRESENTE EN ALIMENTOS FERMENTADOS COMO EL NATTO (SOJA FERMENTADA), ALGUNOS QUESOS MADUROS, LA YEMA DE HUEVO Y CARNES COMO EL HÍGADO.
- PARA MEJORAR SU ABSORCIÓN, ES RECOMENDABLE CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS JUNTO CON UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE GRASA SALUDABLE, COMO ACEITE DE OLIVA O FRUTOS SECOS..