

Remédio Caseiro

Vitamina K, saiba tudo sobre esta vitamina lipossolúvel



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de WangXiNa no Freepik

Vitamina K, saiba tudo sobre esta vitamina lipossolúvel

A vitamina K é uma vitamina lipossolúvel conhecida por desempenhar um papel importante na coagulação do sangue e na saúde óssea.

A principal função da vitamina K é a sua participação no processo de coagulação sanguínea. Ela é necessária para a produção de várias proteínas que desempenham um papel na coagulação, incluindo a formação de um coágulo que impede o sangramento. A vitamina K atua como um cofator na ativação dessas proteínas, especialmente nas etapas finais do processo de coagulação.

A vitamina K existe em duas formas principais: a vitamina K1 (filoquinona) e a vitamina K2 (menaquinona).

Quais as fontes naturais de Vitamina K1 (filoquinona)?

A vitamina K1 é encontrada principalmente em vegetais folhosos verdes e principais alimentos ricos em Vitamina K1 são:

Folhas verdes escuras, como espinafre, couve, rúcula e [agrião](#),

Brócolis, Aspargo, Salsa, Alface romana, Repolho, Couve de Bruxelas, Kiwi, Algas marinhas, como nori e kombu, Óleos vegetais, como óleo de soja, óleo de girassol e óleo de canola.

Quais as fontes naturais de Vitamina K2 (menaquinona)?

A vitamina k2 é produzida por bactérias intestinais e pode ser encontrada em alimentos de origem animal, as principais fontes de vitamina k2 são:

Queijos duros, como gouda e brie, são ricos em vitamina K2; Ovos, a gema do ovo contém vitamina K2; Fígado de animais, como frango, boi e porco, é uma boa fonte de vitamina K2; Carne vermelha, especialmente carne de aves como o peru, é rica em vitamina K2; Manteiga feita a partir de leite de animais criados em pastagens é uma boa fonte de vitamina K2;

Crustáceos como camarão são ricos em vitamina K2; Peixes gordurosos como salmão (que também é rico em [vitamina D](#)), atum e cavala contêm vitamina K2, especialmente em sua variedade fermentada, como o natto (alimento tradicional japonês feito de soja fermentada); Nattokinase: um suplemento alimentar produzido a partir do natto, que é cultivado com uma bactéria capaz de produzir grandes quantidades de vitamina K2.

O que causa a falta de vitamina k?

É importante ressaltar que a deficiência de vitamina K é rara em adultos saudáveis, devido à sua produção intestinal e à ingestão adequada pela alimentação.

No entanto, certas condições, como uma má alimentação, distúrbios de absorção de gordura, doenças hepáticas e o uso prolongado de certos medicamentos, podem levar a uma

deficiência de vitamina K.

Quais são problemas causados pela deficiência de vitamina k?

1. Distúrbios de coagulação

Existem diferentes distúrbios de coagulação associados à deficiência de vitamina K, entre os quais alguns são:

- Hemorragia neonatal: bebês nascidos com deficiência de vitamina K podem ter problemas de coagulação e maior risco de hemorragias, especialmente no cérebro. Por esse motivo, a administração de vitamina K é rotineiramente recomendada logo após o nascimento.
- Doença hemorrágica do recém-nascido: esse distúrbio ocorre nos primeiros dias de vida de um bebê e é caracterizado por sangramento excessivo. A deficiência de vitamina K pode ser um fator contribuinte para a ocorrência dessa doença.
- Deficiência de vitamina K em adultos: a deficiência de vitamina K em adultos é rara, mas pode ocorrer em casos de má absorção da vitamina devido a problemas no trato gastrointestinal ou em pessoas que fazem uso de certos medicamentos, como os anticoagulantes orais.

2. Problemas cardiovasculares

A deficiência de vitamina K também está associada a um maior risco de doença cardiovascular em geral, incluindo aterosclerose, hipertensão arterial e eventos cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral.

Um dos principais problemas cardiovasculares associados à deficiência de vitamina K é a calcificação arterial, onde ocorre o endurecimento e acúmulo de cálcio nas paredes das artérias.

A deficiência de vitamina K leva a uma redução na atividade de um

gamo de moléculas conhecidas como proteínas dependente de vitamina K, incluindo a matriz Gla proteína (MGP).

A MGP tem a função de inibir o acúmulo de cálcio nas paredes das artérias, prevenindo a calcificação arterial. Portanto, quando há deficiência de vitamina K, a atividade da MGP é prejudicada e a calcificação arterial pode ocorrer.

Além disso, a deficiência de vitamina K também pode levar a um aumento da calcificação cardíaca, que é o acúmulo de cálcio nas válvulas cardíacas. Isso pode levar a distúrbios das válvulas cardíacas, como a estenose valvar, onde as válvulas se tornam estreitas e não podem abrir completamente

3. Osteoporose

Embora a deficiência de vitamina K seja menos conhecida como uma causa direta da osteoporose, ela desempenha um papel importantíssimo na saúde óssea.

A vitamina k é necessária para a ativação de proteínas responsáveis pela regulação do metabolismo ósseo, incluindo a osteocalcina, a [matriz Gla proteína \(MGP\)](#) e a [proteína S](#).

A [osteocalcina](#) é uma proteína produzida pelas células ósseas e desempenha um papel crucial na mineralização do osso, ajudando a fixar o cálcio nos ossos.

A vitamina K é necessária para ativar a osteocalcina, permitindo que ela exerça sua função corretamente. Sem vitamina K suficiente, a osteocalcina pode permanecer inativa, prejudicando a fixação do cálcio nos ossos e comprometendo sua resistência.

Além disso, a MGP é uma proteína que auxilia na prevenção da calcificação excessiva dos tecidos moles, incluindo as artérias, levando ao desenvolvimento de aterosclerose.

É importante destacar que a deficiência de vitamina K não é a única causa da osteoporose, mas pode contribuir significativamente para o desenvolvimento e progressão da doença.

4. Problemas de crescimento e desenvolvimento em crianças

A vitamina K é importante para a coagulação do sangue e para a saúde dos ossos. Sua deficiência pode levar a distúrbios de crescimento, como o atraso no ganho de peso e na altura.

Além disso, a vitamina K é importante para a saúde do cérebro. A deficiência dela pode interferir com a função cognitiva e o desenvolvimento neurológico adequado das crianças.

É importante destacar que a deficiência de vitamina K em crianças é rara, principalmente quando a alimentação é balanceada e inclui alimentos ricos em vitamina K.

Conclusão

Neste artigo você ficou sabendo dos vários benefícios da vitamina k em nosso organismo e também descobriu os alimentos que são fontes desta vitamina e os problemas que sua deficiência causa.

E você, já inclui alimentos ricos em vitamina K em sua rotina de alimentação?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.