

Remédio Caseiro

Vitamina K2: Benefícios, fontes alimentares e importância para a saúde



www.remediocaseiro.blog.br



Foto/Reprodução: Internet

Vitamina K2: Benefícios, fontes alimentares e importância para a saúde

A vitamina K2 é um nutriente essencial que desempenha várias funções importantes no corpo humano. Embora seja menos conhecida do que outras vitaminas, como a [vitamina C](#) ou a [vitamina D](#), a vitamina K2 tem ganhado destaque devido aos seus potenciais benefícios para a saúde.

Neste artigo, vamos explorar os benefícios da vitamina K2, suas fontes alimentares e a importância que ela desempenha para a saúde geral do organismo.

O que é vitamina K2 e como ela difere da vitamina K1?

A [vitamina K](#) é um grupo de nutrientes lipossolúveis que inclui a **vitamina K1** (*filoquinona*) e a **vitamina K2** (*menaquinonas*). A vitamina K1 é encontrada principalmente em vegetais de folhas verdes, como espinafre, couve e brócolis, enquanto a vitamina K2 é encontrada principalmente em produtos de origem animal e alimentos fermentados.

A principal diferença entre a vitamina K1 e a vitamina K2 é a sua absorção e distribuição no corpo. A vitamina K1 é prontamente absorvida pelo fígado e desempenha um papel importante na coagulação sanguínea. Já a vitamina K2 é absorvida com mais dificuldade e é direcionada para **tecidos extra-hepáticos, como ossos e tecidos moles**.

Benefícios da vitamina K2 para a saúde

1. Saúde óssea: A vitamina K2 desempenha um papel crucial na saúde óssea, auxiliando na absorção e utilização adequada de cálcio pelo corpo. Ela ativa uma proteína chamada osteocalcina, que ajuda na fixação do cálcio nos ossos, prevenindo assim a calcificação inadequada dos vasos sanguíneos e dos tecidos moles.

2. Saúde cardiovascular: Estudos sugerem que a vitamina K2 pode ter efeitos benéficos na saúde cardiovascular. Ela ajuda a prevenir a calcificação arterial, o que pode reduzir o risco de doenças cardíacas. Além disso, a vitamina K2 tem sido associada a uma diminuição da pressão arterial, reduzindo assim o risco de hipertensão.

3. Saúde dental: A vitamina K2 também desempenha um papel importante na saúde dental. Ela auxilia na prevenção da cárie dentária, já que participa da formação e manutenção adequada do esmalte dos dentes. Além disso, a vitamina K2 pode ajudar a prevenir a doença periodontal, que afeta as gengivas e os tecidos de suporte dos dentes.

4. Saúde cerebral: Estudos preliminares indicam que a vitamina K2 pode ter efeitos positivos na saúde cerebral e na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Mal de Alzheimer. Acredita-se que a vitamina K2 tenha a capacidade de inibir a calcificação dos vasos sanguíneos cerebrais, o que pode contribuir para a prevenção de danos cerebrais.

Fontes alimentares de vitamina K2

As melhores fontes de vitamina K2 são de origem animal, especialmente produtos lácteos fermentados e carnes de animais alimentados com pasto. Alguns exemplos incluem:

- **Natto:** Um prato tradicional japonês de soja fermentada que contém grandes quantidades de vitamina K2 na forma de menaquinona-7 (MK-7).
- **Queijo:** Especialmente queijos duros e fermentados, como queijo Gouda e queijo Cheddar.
- **Gema de ovo:** Especificamente a gema de ovos de galinhas alimentadas com pasto, que contém vitamina K2 na forma de menaquinona-4 (MK-4).
- **Fígado:** Especialmente o fígado de animais alimentados com pasto, que contém vitamina K2 na forma de menaquinona-4 (MK-4).
- **Carne:** Principalmente carnes de animais alimentados com pasto, como carne de vaca e cordeiro.
- **Peixe:** Principalmente peixes gordurosos, como salmão e sardinha.

Importância e recomendações de consumo

Garantir uma ingestão adequada de vitamina K2 é essencial para a saúde geral do organismo. No entanto, as necessidades diárias de vitamina K2 ainda não estão completamente estabelecidas. Alguns especialistas sugerem que uma ingestão diária de pelo menos 45 microgramas (mcg) de vitamina K2 é adequada para adultos.

É importante ressaltar que a vitamina K2 é um nutriente seguro e não apresenta riscos significativos de toxicidade, mesmo em doses elevadas. No entanto, é sempre recomendado obter nutrientes através de uma dieta equilibrada e variada, em vez de depender exclusivamente de suplementos.

Bônus: Vitamina K2 previne o infarto e a Osteoporose

Neste trecho do [vídeo](#), o médico Dr. Vinícius Costa afirma que vitamina k2 com tem o poder de absorver o cálcio das artérias e direcioná-lo para os ossos, previndo assim o infarto e evitando osteoporose. Não é fantástico?!!

Conclusão

A vitamina K2 desempenha um papel crucial na saúde óssea, saúde cardiovascular, saúde dental e saúde cerebral. Ela pode ser obtida por meio de uma alimentação equilibrada, incluindo alimentos fermentados e produtos de origem animal, como queijos, ovos e carnes provenientes de animais alimentados com pasto. Garantir uma ingestão adequada de vitamina K2 é importante para a manutenção de uma boa saúde geral.

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.