

## **VITAMINA K**

A vitamina K é lipossolúvel e se divide em k1, k2 e k3. A vitamina K1 é encontrada em alimentos de origem vegetal, a k2 é produzida pela nossa flora intestinal e a k3 é produzida em laboratório. Esta última versão é utilizada nos suplementos e é bem absorvida pelo organismo.

A vitamina K é essencial para o organismo. Ela ajuda na coagulação sanguínea, contribui para a saúde dos ossos.

### **Benefícios comprovados da vitamina K**

**Ajuda na coagulação sanguínea:** A vitamina K é essencial no processo de coagulação sanguínea. Isto porque ela ajuda as proteínas a se transformarem em substâncias que contribuem para a coagulação correta do sangue. Por isso, esta vitamina também contribui para melhor cicatrização.

**Boa para os ossos:** A vitamina K é importante para a saúde dos ossos porque ajuda na fixação do cálcio nos ossos. A vitamina B, o fósforo e o magnésio também ajudam na fixação. É importante lembrar que o cálcio no organismo ajuda na construção e manutenção da estrutura dos ossos e dentes. Em casos de osteoporose relacionado à menopausa uma leve suplementação com vitamina K pode ser prescrita pelos médicos.

### **Benefícios em estudo da vitamina K**

**Contribui para a saúde dos vasos sanguíneos:** Algumas pesquisas apontam que a vitamina K também contribuiria para a saúde dos vasos sanguíneos. Afinal, a elasticidade e complacência dos vasos precisa estar correta para que eles consigam aceitar a pressão sanguínea sem se romper. Estudos já mostram que a vitamina K ajuda na elasticidade dos vasos sanguíneos e outros concluíram que a ausência de vitamina K leva a problemas nos vasos, mas ainda são necessárias mais pesquisas para comprovar o benefício. Devido à este benefício, a vitamina K também ajudaria a prevenir a aterosclerose, doença cardíaca coronária (DAC), que é o estreitamento dos vasos sanguíneos que fornecem sangue e oxigênio ao coração.

### **Deficiência de vitamina K**

É difícil ocorrer a deficiência de vitamina K. Isto porque ela está presente em diversas fontes vegetais e ainda é produzida no próprio organismo. Contudo, caso ocorra, ela normalmente é identificada por meio de um exame de sangue. As principais complicações da deficiência de vitamina K são problemas de coagulação sanguínea e perda da qualidade óssea. Pessoas que mais correm riscos de desenvolver deficiência de vitamina K são aquelas que passaram por uma cirurgia bariátrica e que tomam medicamentos que dificultam a absorção de gordura.

## **Interações**

As vitaminas A, E, D e K são lipossolúveis, por isso, quando qualquer uma delas é absorvida em grandes quantidades, pode atrapalhar a absorção das outras. Além disso, a vitamina K em excesso pode interferir no efeito de medicamento anticoagulantes. Existe a possibilidade desta vitamina em grandes quantidades interagir com medicamentos anticonvulsivantes.

## **Combinações da vitamina K**

Vitamina K + cálcio = Para que a vitamina K consiga proporcionar benefícios para os ossos é importante ingerir fontes de cálcio. Assim, a vitamina K poderá ajudar os ossos a fixarem melhor o cálcio.

## **Fontes de vitamina K**

A vitamina K pode ser encontrada em diferentes alimentos. Boas fontes dela são o brócolis, couve-flor, o agrião, a rúcula, o repolho, o nabo, a alface, o espinafre e outros vegetais verdes. É preciso ingerir apenas 50 gramas destes vegetais para ter a quantidade diária recomendada de vitamina K. Os óleos vegetais, como o azeite, também contam com o nutriente. As oleaginosas, o abacate, o ovo e o fígado também possuem boas quantidades de vitamina K.

## **Uso dos suplementos de vitamina K**

O suplemento de vitamina K geralmente não é necessário, pois o nutriente é facilmente obtido na alimentação e também é produzido pelo próprio organismo. Normalmente, ele é orientado para recém-nascidos prematuros ou pessoas com dificuldade de absorção de gorduras, como aquelas que passaram por uma cirurgia bariátrica e que tomam medicamentos que dificultam a absorção de gordura. Antes de ingerir os suplementos de vitamina K é importante consultar um médico especialista.

## **Riscos do consumo em excesso de vitamina K**

É muito difícil ingerir vitamina K em excesso por meio da alimentação. As grandes quantidades ocorrem por meio da suplementação mal orientada e podem hiperestimular a coagulação sanguínea e aumentar o risco de trombose. Por isso, é essencial consumir o suplemento de vitamina K somente após orientação do médico nutrólogo.