



VITAMINA K

INGREDIENTES: Vitamina K (Filoquinona). Excipiente c.b.p. 1 comprimido de 500mg.

La vitamina K es una vitamina soluble en grasa que se conoce principalmente por su función en la coagulación sanguínea. Fue descubierta en 1935, por el danés Henrik Dam que la nombró K por la palabra danesa para coagulación: koagulation. Naturalmente, se presenta en dos formas: vitamina K1 (filoquinona) en vegetales de hojas verdes y vitamina K2 (menaquinonas) en derivados de las carnes y alimentos fermentados como el queso o el nattō. La vitamina K se conoce como la vitamina de la coagulación. Sin ella la sangre no coagularía. Algunos estudios sugieren que ayuda a que los adultos mayores mantengan los huesos fuertes.

La vitamina K es importante para tener huesos sanos. Algunos estudios de investigación indican que las personas que consumen más alimentos ricos en vitamina K tienen huesos más fuertes y menos probabilidades de romperse la cadera que las personas que consumen menos de estos alimentos. Un par de estudios han descubierto que tomar suplementos de vitamina K mejora la fuerza de los huesos y las probabilidades de romperse un hueso.

Los científicos estudian si los niveles bajos de vitamina K en la sangre aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, posiblemente al hacer que los vasos sanguíneos que viajan al corazón se vuelvan más rígidos y estrechos. Los suplementos de vitamina K ayudan a prevenir la enfermedad cardíaca.

El efecto de la vitamina K en diversas funciones del organismo tiene que ver con las proteínas que dependen de ella. En el caso de la coagulación de la sangre, 7 proteínas —que son los llamados factores de la coagulación— requieren de la vitamina K para evitar sangrado excesivo cuando nos herimos. De ahí que la deficiencia de vitamina K nos haga propensos a sufrir de sangrados.

A nivel óseo también hay proteínas dependientes de la vitamina K, la más conocida es la llamada osteocalcina que favorece la formación de hueso y ayuda a prevenir la osteoporosis. El efecto de la vitamina K a través del hueso va mucho más allá. Se sabe que el esqueleto no solamente proporciona sostén a nuestro cuerpo, sino que también ejerce una función hormonal, justamente gracias a la osteocalcina. Esta hormona aumenta la secreción de insulina, responsable de que el azúcar ingrese a la sangre, y cuya disminución nos predispone a la diabetes.

La osteocalcina juega un papel preponderante en el gasto de energía y en la fertilidad masculina.

La vitamina K resulta benéfica para la salud del corazón. Cada vez hay mayor evidencia de que podría contribuir a reducir el desarrollo de aterosclerosis y calcificación de las arterias.

PRESENTACIÓN: FRASCO CON 60 COMPRIMIDOS DE 500mg.

MODO DE USO: Tomar 2 comprimidos al día.

La ingesta de 2 comprimidos de 500mg aportan 100mcg de VITAMINA K.

