Witamina K2 a zdrowie człowieka

22 sierpnia 2020

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z korzyści dla zdrowia, jakie oferuje witamina K2. Chociaż została opisana na początku XX wieku, przez wiele lat nie było szczegółowych badań, co skutkowało niedocenieniem jej roli zarówno w środowisku medycznym, jak i w świadomości społeczeństwa.

Witamina K w medycynie znana jest przede wszystkim jako jeden ze związków odpowiedzialnych za prawidłowy przebieg procesu krzepnięcia krwi. I chociaż jest to ważne zadanie, nie jedyne. Na ogół witaminę K utożsamia się z formą K1, a w rzeczywistości występują dwie formy, z których ta druga jest mniej znana i znacznie ważniejsza.

Witamina K1 – występuje głównie w zielonych warzywach. Przechodzi bezpośrednio do wątroby i bierze udział w procesie krzepnięcia krwi. Rzadko występują jej niedobory.

Witamina K2 – powstaje w wyniku fermentacji bakterii. Jest obecna w sfermentowanej żywności, zwłaszcza serach i w japońskiej soi, która jest zdecydowanie najbogatszym źródłem witaminy K2 – jest to forma MK-7 powstała z ekstrakcji z fermentowanej japońskiej soi „Natto”. Niewielkie jej ilości znajdują się także w jajkach, mleku i mięsie. Często występują niedobory tej witaminy.

W społeczeństwach zachodnich występuje znacznie większe ryzyko osteoporozy i chorób układu sercowo-naczyniowego niż u mieszkańców Azji, co wynika przede wszystkim z innej diety. Zwrócono uwagę, iż ponad 80% witaminy K w typowej zachodniej diecie jest przyjmowane w postaci witaminy K1.

Dotychczas uważano, że ze prawidłowy stan kości odpowiada wystarczająca ilość wapnia i witaminy D. Terapia witaminą K2

wraz z suplementacją wapnia i witaminy D znacznie zmniejszyła ryzyko złamań kości u starszych ludzi. Witaminy grupy K2 wspomagają utrzymanie prawidłowego stanu fizjologicznego kości. Niewystarczająca ilość witaminy K2 prowadzi do zmniejszenia gęstości mineralnej kości, co jest kluczowym czynnikiem rozwoju osteoporozy.

Wapń jest niezbędny dla zdrowia kości, ale nieprawidłowy metabolizm wapnia może prowadzić do osteoporozy i choroby sercowo-naczyniowej. Wapń w organizmie kumuluje się głównie w kościach i zębach. Nieprawidłowe odkładanie się wapnia może występować również w wewnętrznej powłoce tętnic, w warstwie mięśniowej tętnic i w zastawkach serca. Witamina K2 kontroluje wszystkie przypadki nieprawidłowego kumulowania się wapnia. Wapń może osadzać się w naczyniach krwionośnych powodując ich zwapnienie i w efekcie rozwój płytki miażdżycowej. Suplementacja witaminą K2 zmniejszała ilość wapnia akumulowanego w obrębie naczyń sercowych, zmniejszając ryzyko choroby niedokrwiennej serca aż o 50%. Poprawia się elastyczność naczyń i ich przepustowość.

Ochronny wpływ witaminy K2 na układ krążenia potwierdziło badanie przeprowadzone w Holandii w latach 90’. Badaniem objęto 4800 osób w wieku 55-70 lat. Wykazano, iż przyjmowanie witaminy K2 zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca o 50%. Konsumpcja witaminy K1 nie wywołała podobnego efektu.

Rekomendowane dzienne spożycie wynosi 100mcg (mikrogramów) – według książki Jerzego Zięby „Ukryte terapie”. Witamina K2 jest szczególnie polecana w przypadkach, gdy choruje się na osteoporozę, choroby serca, Alzheimera, stwardnienie rozsiane i cukrzycę. Należy pamiętać również, że przy uzupełnianiu niedoborów witaminy K2, równocześnie należy suplementować witaminę D, bo działają one w synergii oraz przyjmować tłuszcz, gdyż jest ona rozpuszczalna w tłuszczach. Na szczególną uwagę zasługuje naturalna witamina K2 w postaci MK-7.

Autorstwo: Preston
Źródło: ZmianyNaZiemi.pl

BIBLIOGRAFIA

1. http://zdrowszeznatury.pl/witamina-k2-najbardziej-niedoceniana-ale-jedna-z-najwazniejszych-witamin/

2. http://www.nazdrowie.pl/artykul/witamina-k