

ALLA SCOPERTA DELLA VITAMINA K2: TRA FUNZIONI E CIBI IN CUI TROVARLA



Abbinata spesso al discorso Calcio e Vitamina D, la Vitamina K2 ha conosciuto una grossa crescita di interesse scientifico, vista la sua importanza sottolineata da vari studi scientifici nonché la relativa facilità nel riscontrarne carenza.

La Vitamina K2 (menachinone) viene fisiologicamente prodotta dai batteri della flora intestinale a partire dalla Vitamina K1 (naftochinone) contenuta principalmente da kiwi, uva, avocado, oli vegetali e soprattutto verdure a foglia verde, essendo questa direttamente coinvolta nella fotosintesi (es. spinaci, broccoli, lattuga e cavolo).

La Vitamina K2 tal quale è anche presente in piccola parte in alcuni latticini e cereali, ma questa fonte rappresenta un apporto secondario.

Nell'ottica in cui una corretta alimentazione risulta essere oggi la prima forma di integrazione, vediamo quindi come una corretta dieta, oltre che sui macronutrienti, oggi più che mai si basi anche sui micronutrienti.

Nei casi di carenza specifica infatti il classico multivitaminico non contiene dosi sufficienti di vitamine specifiche e va quindi integrata dapprima con la dieta e poi eventualmente con prodotti monocomponente.

In primis vediamo come la condizione di eubiosi, ovvero di buono stato della flora batterica intestinale, risulti decisivo per l'assorbimento e la sintesi di Vitamina K2.

Il suo assorbimento necessita di formazione di micelle con bile e succo pancreatico, venendo poi trasportata dai chilomicroni e depositandosi principalmente a livello epatico.

Soffermandoci sulle sue funzioni, vediamo come essa provveda all'assorbimento di Calcio a livello osseo, di concerto con la Vitamina D che influisce sul suo assorbimento a livello alimentare.

Senza la sua presenza infatti anche la sola supplementazione di questo minerale potrebbe esporre al rischio di accumulo a livello arterioso e mancato assorbimento target.

Un corretto apporto di Vitamina K2 risulta quindi decisivo nel prevenire la calcificazione di tessuti e vasi, ancor più frequente in seguito ad aterosclerosi, svolgendo un ruolo fondamentale anche nella coagulazione del sangue (legando sempre gli ioni calcio).

A tal proposito, ricordiamo la pericolosa interazione farmacologica con il Warfarin, principio attivo che agisce appunto come anti-coagulante.

Oltre alla sua importanza a livello osseo e cardiovascolare, nell'ottica della regolazione del sanguinamento essa risulta decisiva anche in età neonatale, prevenendo emorragie.

Una sua carenza infatti, anche in età adulta, è accompagnata da sindrome emorragica, lividi diffusi ed anemia. Oltre a potenziali difetti genetici, la principali cause di carenza risiedono nello stile di vita, ad esempio il consumo eccessivo di alcol ne provoca deplezione.

Indicativo come l'uso frequente di antibiotici ad ampio spettro possa provocarne una riduzione fino al 74%. La dose raccomandata in età adulta è di 90-120 µg/die, da raggiungere come detto primariamente con una dieta adeguata ed eventualmente con supplementazione tramite capsule.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22516726/>