VITAMINA K2 E SUA IMPORTÂNCIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Giovana de Souza SANTANA*
Fernanda Aparecida Tadin NAGASHIMA**
Amanda Soares AMARAL***
Anelisa Doretto Freitas FURLAN****

RESUMO

INTRODUÇÃO: A osteoporose é uma doença caracterizada por ossos porosos e frágeis que atinge principalmente idosos. Já a doença coronariana, é provocada pelo acúmulo de cálcio nas artérias, atualmente é uma das principais causas de morte. Estudos apontam que uma das possíveis causa dessas doenças pode estar relacionada com a carência de vitamina K2, pois ela é responsável por direcionar o cálcio para o local adequado no organismo ou seja osso e dente, prevenindo e revertendo a perigosa calcificação arterial. OBJETIVO: Relatar a importância da vitamina K2, no tratamento e prevenção da osteoporose e doenças cardiovasculares. METODOLOGIA: A metodologia foi baseada pesquisa em livros e em artigos científicos. RESULTADO: A vitamina K2 pouco presente na alimentação moderna, atua no equilíbrio e na manutenção da nossa saúde. Considerado uma das fontes de vitamina K2, é o natto, um alimento feito de soja fermentada que contem 100 vezes mais vitamina K2 que o queijo. Com sua ausência o corpo é incapaz de direcionar o cálcio para os dentes e os ossos, contudo sua carência pode ocasionar problemas como osteoporose e doenças cardiovasculares. A vitamina K2, ativa a osteocalcina, uma proteína que transporta o cálcio aos ossos e dentes e também desempenha um papel importante na ativação da proteiaGla, da matriz, (MGP), que inibe a calcificação de tecidos moles e cardiovasculares. A MGP se vincula ao cálcio e protege os vasos sanguíneos da calcificação, mas apenas quando na sua forma ativa, o que requer periodicamente uma ingestão adequada de vitamina K2. CONCLUSÃO: A vitamina K2 exerce uma função muito importante no metabolismo do cálcio, promovendo o equilíbrio perfeito do cálcio nos tecidos, esse equilíbrio estará comprometido pela deficiência da vitamina K2. Neste sentido, o papel do profissional nutricionista é elaborar alimentos ricos em vitamina K2, com o objetivo de prevenir a osteoporose e as doenças cardíacas.

Palavras-chave: Osteoporose. Cálcio. Natto. MGP. Nutricionista.

* gi-giovana-12@live.com
** fer_tadin@hotmail.com
*** amanda.s4799@gmail.com
**** anelisaengal@yahoo.com.br