

## **DESENVOLVIMENTO DE FAROFA COM NATTO (SOJA FERMENTADA) RICA EM VITAMINA K2: AUXILIANDO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE NAS MULHERES EM PÓS-MENOPAUSA**

Giovana de Souza SANTANA\*

Amanda Soares AMARAL\*\*

Fernanda Aparecida Tadin NAGASHIMA \*\*\*

Anelisa Doretto Freitas FURLAN\*\*\*\*

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A osteoporose é uma doença muito comum em pessoas acima de 50 anos, principalmente nas mulheres em pós-menopausa. É determinada pelo aumento da fragilidade dos ossos, e está relacionada com fraturas, possuindo elevada taxa de morbimortalidade. A vitamina K2, desempenha um papel essencial no metabolismo do cálcio, ativando importantes proteínas, como a osteocalcina e a proteína Gla da matriz, sendo que as duas trabalham em conjunto, removendo o cálcio de lugares inapropriados, levando esse mineral para os ossos, auxiliando no tratamento e prevenção da osteoporose. A melhor fonte alimentar desta vitamina é o natto, um alimento asiático que consiste em grãos de soja cozido e fermentados por bactérias benéficas chamadas de *Bacillus subtilis natto*, que são responsáveis por produzir a vitamina K2 em grande quantidade. Entretanto, devido às características sensoriais do alimento, ele se torna pouco consumido. **OBJETIVO:** O presente estudo teve como objetivo desenvolver um produto alimentício, farofa de natto rica em vitamina k2, com o intuito de introduzir este indispensável nutriente na alimentação brasileira. **METODOLOGIA:** Comparando diferentes estudos sobre o efeito dessa vitamina no tratamento da osteoporose nas mulheres em pós- menopausa. **RESULTADO:** Os estudos abordados ressaltam as vantagens desta vitamina na saúde óssea, como por exemplo, sua participação na ativação da osteocalcina, contribui para o fortalecimento da matriz óssea, auxilia na inibição da calcificação vascular. **CONCLUSÃO:** Em razão disso o profissional nutricionista tem a missão de promover saúde e qualidade de vida das pessoas através da oferta de alimentos que possam favorecer na prevenção e auxiliando no tratamento de doenças como a osteoporose.

**Palavras-chave:** Osteoporose. Pós-menopausa. Vitamina-k2. Natto.

---

\* giovana.santana@outlook.com.br

\*\* amanda.s4799@gmail.com

\*\*\* fer\_tadin@hotmail.com

\*\*\*\* anelisaengal@yahoo.com.br