



Vitamina K

RESUMEN

Introducción

La vitamina K es una vitamina liposoluble que se da naturalmente de dos formas: la vitamina K1 (filoquinona) se halla en las plantas; la vitamina K2 es el término utilizado para un grupo de compuestos llamados 'menaquinonas' que se hallan principalmente en los productos lácteos.

La vitamina K es conocida mayoritariamente por ayudar a la adecuada coagulación de la sangre. La 'K' proviene de su nombre en alemán 'Koagulationsvitamin'.

Funciones para la salud

Una ingesta suficiente de vitamina K es importante puesto que ayuda al cuerpo a

- coagular la sangre,
- mantener la salud ósea,
- mantener los vasos sanguíneos en buen estado.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, que presta asesoramiento científico a los responsables políticos, ha confirmado que se han demostrado unos claros beneficios para la salud de la ingesta de vitamina K en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Mantenimiento de huesos normales;
- Coagulación sanguínea normal.

Reducción del riesgo de enfermedad

Osteoporosis

La vitamina K es necesaria para un uso adecuado del calcio en los huesos. Se ha relacionado una mayor ingesta de vitamina K con una mayor densidad ósea, mientras que se ha comprobado un aporte inferior en personas mayores con osteoporosis.

Hay cada vez más pruebas de que la vitamina K mejora la salud ósea y reduce el riesgo de fracturas óseas, especialmente en mujeres posmenopáusicas con riesgo de osteoporosis.

Además, estudios de otros grupos (p. ej., atletas) han demostrado los beneficios de los suplementos de vitamina K para los huesos.

Se necesitan más investigaciones para clarificar los beneficios de la vitamina K en la salud ósea.

Aterosclerosis

La acumulación de material graso (placas) en las paredes de los vasos sanguíneos provoca aterosclerosis. A medida que este estado avanza se produce la incorporación de calcio (calcificación) en las placas

ateroescleróticas, lo cual deriva en un detrimento de la elasticidad de los vasos afectados y un mayor riesgo de formación de coágulos en la sangre, la típica causa de un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Un estudio poblacional halló que las mujeres posmenopáusicas con calcificación de los vasos sanguíneos presentaban un aporte inferior de vitamina K que aquellas sin calcificaciones.

Son necesarios más estudios para evaluar el potencial emergente de la vitamina K como inhibidor de la calcificación de los vasos.

Hemorragias

Los bebés nacen sin ninguna bacteria en los intestinos y no reciben suficiente vitamina K de la leche materna hasta que su organismo es capaz de producirla. Por ello, en muchos países europeos y en Estados Unidos se les da vitamina K a todos los recién nacidos justo después del parto para prevenir una posible enfermedad hemorrágica (especialmente en el cerebro).

Recomendaciones para el consumo

Mientras que algunas autoridades sanitarias europeas no han establecido un valor para el aporte recomendado de vitamina K, debido a la falta de información sobre su necesidad, otras en Alemania, Austria y Suiza, han recomendado una ingesta de 70 microgramos (mcg) de vitamina K al día para los hombres y 60 mcg al día para las mujeres. En Estados Unidos han establecido una ingesta adecuada de 120 microgramos (mcg) de vitamina K al día para los hombres y 90 mcg/día para las mujeres.

Situación de consumo

En la mayoría de los países, la media estimada de ingesta de vitamina K cumple los valores recomendados.

Dado que está bien comprobado que los recién nacidos tienen un riesgo de deficiencia de vitamina K, en muchos países la administración de vitamina K a los recién nacidos de forma profiláctica es parte de la rutina.

Deficiencia

La deficiencia de vitamina K en la población general es relativamente poco común y no constituye un importante problema de salud.

Las circunstancias que pueden ocasionar una deficiencia de vitamina K incluyen problemas de salud que puede prevenir la absorción de la vitamina K (p. ej., trastornos gastrointestinales como una mala absorción de grasas, enfermedades hepáticas o de la vesícula biliar o la enfermedad de Crohn). Además, el uso de medicamentos orales para diluir la sangre y algunos antibióticos pueden interferir con la vitamina K.

La deficiencia de vitamina K puede ocasionar hemorragias excesivas, que pueden comenzar como sangrado de encías o nariz.

Se ha establecido un riesgo de deficiencia de vitamina K especialmente en el vulnerable grupo poblacional de los recién nacidos que podría resultar en hemorragias dentro del cráneo durante las primeras semanas de vida. Los bebés lactantes, en concreto, presentan un nivel bajo de vitamina K porque la transferencia placentaria de vitamina K no es buena y la leche humana contiene muy poca vitamina K. Por ello, en muchos países la administración de vitamina K a todos los recién nacidos con fines profilácticos forma parte de la rutina (!).

Fuentes

Las principales fuentes de vitamina K1 en la dieta son verduras de hoja verde como las espinacas, el brócoli, las coles de bruselas, la col y la lechuga. Otras fuentes ricas son algunos aceites vegetales. Otras buenas fuentes incluyen la avena, las patatas, los tomates, los espárragos y la mantequilla.

Las fuentes más importantes de vitamina K2 son los productos lácteos como el queso.

Seguridad

No se ha observado ningún efecto negativo aunque se ingieran grandes cantidades de vitaminas K1 y K2 durante un largo periodo de tiempo.

No obstante se han dado casos de reacciones alérgicas.

Interacción con fármacos

Recuerde:

Debido a las posibles interacciones, los suplementos dietéticos no deben ser tomados con medicamentos sin consultar previamente a un médico con experiencia.