

## ¿Qué beneficios ofrece la vitamina K1 y K2?

### ¿Para qué sirve la vitamina K?



La vitamina K es conocida desde hace mucho tiempo por su papel vital en el proceso de coagulación de la sangre y también debe ser reconocida por su contribución a la prevención de la fractura ósea. La vitamina K permite que el cuerpo utilice el calcio necesario para la formación de huesos y dientes.

Mantener los huesos fuertes es una parte crucial para mantenerse saludable con la edad. Según la National Osteoporosis Foundation (Fundación Nacional de Osteoporosis) de los Estados Unidos, el 50% de las mujeres y el 25% de los hombres mayores de 50 tendrán una fractura relacionada con la osteoporosis durante su vida, y esas fracturas pueden ser devastadoras, causando dolor, discapacidad, pérdida de independencia y un mayor riesgo de mortalidad.

### Formas de vitamina K

Hay dos formas naturales de vitamina K. La vitamina K1 se encuentra en cantidades abundantes en vegetales de hoja verde, vegetales verdes como la col rizada, espinaca y hojas de mostaza. La vitamina K2 es menos conocida y no se adquiere tan fácilmente en una dieta rica en plantas. El cuerpo humano puede sintetizar algo de K2 a partir de la K1, y las bacterias intestinales pueden producir algo de K2, pero solo en cantidades muy pequeñas. Si sigue una dieta rica en nutrientes y

rica en plantas, con cantidades más pequeñas de productos de origen animal y más vegetales, frijoles, nueces y semillas, es probable que se complemente con la K2.

## Beneficios para la salud de la vitamina K

En Japón, donde el [natto](#), un alimento fermentado de soja rico en vitamina K2 y que es una parte típica de la dieta, ha mostrado una baja incidencia de fractura de cadera. Los estudios han atribuido la baja incidencia de fractura de cadera en parte al natto. Después de esta observación, varios estudios encontraron que **la suplementación con vitamina K2 es particularmente efectiva para mejorar la salud ósea.**

Una revisión de ensayos controlados aleatorios encontró que la vitamina K2 redujo la pérdida ósea y redujo en gran medida el riesgo de fracturas: fractura vertebral en un 60%, fractura de cadera en un 77% y todas las fracturas no vertebrales en un 81%.

En mujeres que ya tienen osteoporosis, se ha demostrado que la suplementación con vitamina K2 reduce el riesgo de fractura, reduce la pérdida ósea y aumenta la densidad mineral ósea.

En mujeres posmenopáusicas que tomaron suplementos de vitamina K2 diariamente durante tres años, se observaron disminuciones en la pérdida ósea y la densidad mineral ósea, y un aumento de la resistencia ósea en aquellos que tomaban el suplemento versus los que recibieron un placebo.

Además de su creciente importancia para la salud ósea, hay algunas pruebas de que la vitamina K2 tiene beneficios adicionales (por separado de los de la K1) para el sistema cardiovascular. Una mayor ingesta de vitamina K2 se ha relacionado con una menor probabilidad de calcificación coronaria, lo que ayuda a mantener la pared de la arteria elástica y evita la rigidez. La calcificación de la arteria coronaria es un predictor de eventos cardiovasculares, al igual que la rigidez arterial.

En el 2004, el Rotterdam Study (Estudio de Rotterdam) reveló que el aumento de la ingesta dietética específicamente de **vitamina K2 reducía significativamente el riesgo de enfermedad coronaria** en un 50% en comparación con una baja ingesta de vitamina K2 en la dieta. Resultados similares se encontraron en el 2009, y una revisión sistemática de varios estudios en el 2010 también encontraron que una mayor ingesta de vitamina K2 se asoció con un menor riesgo. Sin embargo, no se encontró esa asociación para la vitamina K1.

La capacidad de la vitamina K2 para proteger el sistema cardiovascular contra la calcificación podría deberse a diferencias en la absorción o actividad biológica entre las formas de vitamina K.

Se necesitan estudios futuros para comprender mejor las capacidades de la vitamina K2 y para analizar si existen otros beneficios exclusivos de la vitamina K1 o K2. Existe cierta evidencia de que la vitamina K está involucrada en el metabolismo de la insulina, y una mayor ingesta de

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

vitaminas K1 y K2 se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2. Por ahora, suplementar con Vitamina K2 (además de comer sus verduras) es probable que ofrezca beneficios.

Referencias:

Joel Fuhrman, MD | Very Well

Cockayne S, Adamson J, Lanham-New S, et al: [La vitamina K y la prevención de fracturas: revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios](#). Arch Intern Med 2006; 166: 1256-1261.

Grober U, Reichrath J, Holick MF, Kisters K. [Vitamina K: una vieja vitamina en una nueva perspectiva](#). Dermatoendocrinol 2014, 6: e968490.

Rees K, Guraewal S, Wong YL, et al: [¿El consumo de vitamina K está asociado con los trastornos cardio-metabólicos? Una revisión sistemática](#). Maturitas 2010; 67: 121-128.

Beulens JW, Booth SL, van den Heuvel EG, et al: [El papel de las menaquinonas \(vitamina K \(2\)\) en la salud humana](#). Br J Nutr 2013; 110: 1357-1368.

Beulens JW, van der AD, Grobbee DE, et al: [Ingestas de filoquinona y menaquinonas en la dieta y el riesgo de diabetes tipo 2](#). Diabetes Care 2010; 33: 1699-1705.