

El papel en la salud ósea, cardiovascular y cognitiva de la Vitamina K2



La vitamina K2 (MK-7), aunque es un nutriente esencial quizá, de entre todas las vitaminas, sea la menos conocida en cuanto a su funcionalidad

POR CELIA VALENCIANO, DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DE 100% NATURAL

Forma parte del grupo de vitaminas K, sustancias solubles en grasa que tienen una estructura química parecida cuyo papel es clave en la coagulación de la sangre. El hecho de que se le haya denominado con la letra “K” se debe a la palabra alemana “koagulation”, que justo indica esta función que tiene en el organismo.

La evidencia científica ha puesto de manifiesto que la vitamina K2 en forma de menaquinona-7 (MK-7) es la que tiene más eficacia biológica de las menaquinonas, señalando que sus funciones en el organismo van mucho más allá de su implicación en la coagulación y destacando su papel en la

salud ósea, cardiovascular y cognitiva. De hecho, es la más activa de todas las vitaminas K2, al estar circulando en la sangre hasta 72 horas después.

DIFERENCIAS ENTRE LA VITAMINA K1 Y K2

A pesar de ser parte del mismo grupo de vitaminas liposolubles existe una gran diferencia entre la vitamina K1 y la K2. La vitamina K1 o filoquinona es la vitamina clave para la coagulación sanguínea, se encuentra en los vegetales y la conseguimos de forma fácil a través de la alimentación. La vitamina K2 da nombre a un grupo de compuestos llamados menaquinonas entre las cuales las más comunes

son la menaquinona-4 (MK-4), que se encuentra en pequeñas cantidades en la carne, hígado, huevos y otros productos animales y la menaquinona-7 (MK-7), que se produce en ciertos alimentos fermentados como algunos quesos, el natto (un derivado de la soja que se produce en Japón) o sometiendo a fermentación a los garbanzos.

Respecto a la relación entre la vitamina K1 y K2 estudios actuales han cuestionado la cantidad de vitamina K2 que se puede obtener a partir de la vitamina K1 mediante la fermentación intestinal, debido a que una gran parte de la vitamina K1 va al hígado para cumplir con sus funciones reguladores de la coagulación. Además, la transformación de la vitamina K1 se realiza en la parte superior del intestino, mientras que donde se encuentra la mayor concentración de bacterias que pueden producir vitamina K2 es en la parte inferior del intestino, el colon, donde tampoco llegan las sales biliares que son necesarias para la absorción de la vitamina K. De ahí la importancia que tiene la ingesta directa de vitamina K2 si tenemos en cuenta que, en especial la menaquinona-7 (MK-7) participa en múltiples procesos de salud y tiene un papel esencial en la activación de proteínas que, a su vez, son importantes para asegurar un cuerpo saludable.

VITAMINA K2 Y SU IMPACTO EN LA SALUD ÓSEA Y CARDIOVASCULAR

Uno de los papeles más destacados de la vitamina K2 (MK-7) es su contribución a la densidad y resistencia ósea. Al activar la proteína osteocalcina, la K2 facilita que el calcio se deposite de manera efectiva en la matriz ósea. Esto resulta muy importante en casos de osteoporosis y para fortalecer la estructura ósea, especialmente en poblaciones vulnerables como mujeres posmenopáusicas, ancianos y niños. También se ha visto que es clave en la activación de la proteína GLA de la matriz, que tiene un papel importante en el fortalecimiento de los huesos y la flexibilidad de las arterias. Podría decirse también que la vitamina K2 ayuda a conducir el calcio desde el

Respecto a su papel en la calcificación arterial y la salud cardiovascular, la vitamina K2 también juega un papel importante



torrente sanguíneo a los huesos, impidiendo que se acumule en los vasos sanguíneos.

En este sentido, con el extracto patentado de vitamina K2 (MK-7), MenaQ7®, procedente de la fermentación del garbanzo, se han realizado diversos estudios sobre la gestión del calcio tanto en mujeres posmenopáusicas(1), con dosis diarias de 180 mcg, como en niños(2), con dosis diarias de 45 mcg, que han demostrado cómo se activa la osteocalcina, lo que permite un fortalecimiento de los huesos.

Cuando hablamos de salud ósea y vitamina K2 indudablemente tenemos que hablar de vitamina D, ya que forman un tándem perfecto. La vitamina K2, en sinergia con la vitamina D, son esenciales para evitar la distribución inapropiada del calcio. De hecho, la vitamina D estimula la producción de proteínas que luego son activadas por la K2, permitiendo una adecuada fijación del calcio en los huesos y evitando su acumulación en arterias.

Respecto a su papel en la calcificación arterial y la salud cardiovascular, la vitamina K2 también juega un papel importante en la calcificación de las arterias, un problema común en adultos mayores o personas con afecciones renales. Como hemos señalado, al activar la proteína GLA de la matriz, producida en las células endoteliales de la pared arterial, se evita



Garbanzos

LA MENAQUINONA-7 (MK-7) SE PRODUCE EN CIERTOS ALIMENTOS FERMENTADOS COMO ALGUNOS QUESOS, EL NATTO (UN DERIVADO DE LA SOJA) O SOMETIENDO A FERMENTACIÓN A LOS GARBANZOS

Uno de los papeles más destacados de la vitamina K2 (MK-7) es su contribución a la densidad y resistencia ósea

que el calcio se acumule en las arterias, manteniéndolas flexibles y reduciendo el riesgo de endurecimiento y presión arterial elevada.

VITAMINA K2 Y FUNCIÓN COGNITIVA

La investigación emergente indica que la K2 podría desempeñar un papel importante en la función cognitiva y un apoyo frente al deterioro mental asociado a la edad, al ayudar a evitar la calcificación de las arterias cerebrales y mantener un flujo sanguíneo adecuado. Además, se ha identificado que tiene propiedades antiinflamatorias, lo que puede reducir el daño celular en el cerebro y proteger contra enfermedades neurodegenerativas.

El Dr. Hogne Vik, médico e investigador con más de 100 publicaciones científicas e involucrado en el desarrollo de productos, documentación y mejoras de productos de vitamina K2, ha indicado al respecto⁽³⁾ que: "Cada vez sabemos más que la vitamina K2 impacta directamente en la función mitocondrial de las células que generan energía también al cerebro. Y sabemos que la vitamina K2 actúa directamente y afecta positivamente a algunas células del cerebro y a su tejido conectivo, como por ejemplo a la síntesis de esfingolípidos que son componentes importantes de las membranas celulares. Todas estas cosas juntas han hecho de la vitamina K2 uno de los nuevos agentes cruciales para tener un cerebro saludable".

¿PARA QUIÉN LA K2?

Hay que tener en cuenta que debido al tipo de dieta actual es muy

complicado obtener unos niveles suficientes de vitamina K2. Tanto en Europa como en EE.UU., el 97% de la población tiene deficiencia de esta vitamina. Deberíamos comer muchos huevos, carne, queso (especialmente brie, gouda y edam) o natto (un alimento a base de soja fermentada típico de Japón) para obtener la dosis diaria de vitamina K2 y garantizarnos todos sus beneficios. Por este



Debido al tipo de dieta actual, un espectro grande de la población, independientemente de la edad y género, necesita vitamina K2 como complemento alimenticio

motivo, un espectro muy grande de la población necesita K2 como complemento alimenticio.

Desde niños y adolescentes, para ayudar a fortalecer los huesos durante el crecimiento y los dientes, pasando por adultos, especialmente mujeres posmenopáusicas y ancianos, y personas en general, independientemente de su edad, que tengan un mayor riesgo de calcificación arterial pueden necesitar en momentos puntuales aumentar su consumo de K2 con un complemento específico de calidad, altamente biodisponible en forma de MK-7. Además, las últimas investigaciones en torno a la K2 también han destacado sus beneficios para deportista, debido al alto esfuerzo diario al que someten a sus huesos y músculos y a las pequeñas microlesiones que sufren cada día.

Esta gran desconocida dentro de las vitaminas es clave cuando hablamos de salud ósea, cardiovascular y cognitiva. Mejorar los niveles, siempre bajo el asesoramiento de un profesional, es una gran opción para ganar en salud. ■

REFERENCIAS

- ⁽¹⁾ Knapen et al. Osteoporos Int. 2013 Sep;24(9):2499-507
- ⁽²⁾ Van Summeren et al. Br J Nutr. 2008 Oct;100(4):852-8.
- ⁽³⁾ Hogne, Vik Dr., Saiz, Paula (2024): "Vitamina K2: el nutriente esencial que no debes ignorar". Cien por Cien Natural. <https://www.cienporciennatural.com/profesionales/webinars/vitamina-k2-el-nutriente-esencial-que-no-debes-ignorar/>