

Vitamina K: fa bene alle ossa e al cuore



A cosa serve la vitamina K?

Tipi di vitamina K

Come evitare la carenza di vitamina K

Fabbisogno giornaliero di vitamina K

Alimenti ricchi di vitamina K

Vitamina K e farmaci anticoagulanti

A cosa serve la vitamina K?

La **vitamina K** fa parte delle [vitamine liposolubili](#) (quelle che si sciolgono nei grassi) e **serve per la coagulazione sanguigna**, cioè l'importantissimo processo che il nostro organismo mette in atto per **guarire dalle ferite** e per **evitare perdite consistenti di sangue** (emorragie).

Cosa provoca la carenza di vitamina K?

- La **carenza di vitamina K** può manifestarsi, anche se raramente, in seguito a malattie che ne impediscono l'assorbimento intestinale (es. colite ulcerosa, fibrosi cistica, celiachia, ecc.) o a cure farmacologiche a base di antibiotici prolungate nel tempo.

Quali sono i sintomi della carenza di vitamina K?

- Il **sintomo** più tipico **della mancanza di vitamina K** è il **sanguinamento** (emorragia), che può essere **sottocutaneo** (causa di **lividi**), **nasale** (epitassi), **gengivale, gastrico o intestinale** (sangue visibile nel vomito, nelle feci o nelle urine) oppure ci può essere **un'abbondante perdita di sangue da una ferita** anche di piccole dimensioni. Inoltre, la carenza di vitamina K **rende le ossa più fragili** poiché questo nutriente aiuta il calcio a fissarsi nelle ossa; perciò, assumere poca vitamina K significa perdere più calcio durante il fisiologico ricambio. Il calcio, in ogni caso, diventa disponibile per l'organismo grazie all'azione della [vitamina D](#).
- La vitamina K è indispensabile anche per la **salute del sistema cardiocircolatorio**, poiché diminuisce il rischio di **calcificazioni** e di [placca aterosclerotica](#) nei vasi sanguigni.

Tipi di vitamina K

Esistono **due tipi di vitamina K**, entrambi fondamentali per la coagulazione sanguigna, la salute del sistema cardiovascolare e scheletrico:

- 1. **Vitamina K1** (fillochinone), cioè quella che **si assume naturalmente dagli alimenti**, presente soprattutto negli [ortaggia foglia verde](#). Tuttavia, **solo il 10%** di questa forma di vitamina viene assorbito dagli alimenti.
- 2. **Vitamina K2** (menachinone), cioè quella che viene **prodotta dai batteri intestinali** a partire dalla forma K1 (produzione endogena). Questo tipo di vitamina si trova anche negli alimenti fermentati come **il formaggio, nelle uova e nel burro**. La vitamina K2 del cibo, a differenza della K1, viene **assorbita quasi completamente** dall'organismo.

Rispetto alla vitamina K1, **la K2** sembra essere maggiormente benefica per il nostro organismo poiché ha **un maggior effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e degenerative del sistema nervoso**. Inoltre, agendo insieme ad altre importanti vitamine liposolubili come la vitamina A e la vitamina D, contribuisce a [prevenire l'osteoporosi](#) perché permette alle ossa di trattenere più calcio.

Come evitare la carenza di vitamina K

Per evitare una carenza di vitamina K occorre:

- **Mangiare 200 g di verdure al giorno**, soprattutto quelle **a foglia verde** come **spinaci, cavoli, broccoletti, lattuga**, ecc.
- **Mangiare spesso cibi fermentati**, poiché contengono buone quantità di vitamina K2. Si possono consumare, ad esempio, [yogurt](#), [kefir](#) (latte fermentato simile allo yogurt), [formaggi](#), verdure fermentate al sale come **crauti o barbabietole**, pane, pizza e altri **impasti lievitati** con **lievito di birra**, fino ad arrivare a cibi più orientali, come il **tè kombucha** (un tipo di tè fermentato), il **miso** (un condimento ottenuto dalla fermentazione della soia utilizzato per sostituire il dado da brodo) e il **kimchi** (piatto tipico della cucina coreana a base di verdure fermentate e spezie, come cavoli o crauti, ravanelli, cetrioli e cipollotti). In caso di [meteorismo](#) o problemi gastrointestinali, però, meglio limitarsi con i cibi fermentati poiché potrebbero aumentare il disturbo.

Poiché la vitamina K2 è prodotta dai batteri intestinali, situazioni di alterato equilibrio della flora batterica (**disbiosi intestinale**, causa di [stipsi o diarrea](#)) possono compromettere la sua produzione endogena, rendendo la quantità di vitamina **insufficiente a soddisfare il nostro fabbisogno quotidiano**.

Fabbisogno giornaliero di vitamina K

Di quanta vitamina K abbiamo bisogno ogni giorno?

- Facendo una media dei valori indicati dai **LARN** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) della **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), **l'apporto di vitamina K adeguato per gli adulti** (maschi e femmine) fino ai 75 anni di età è di circa **150 microgrammi (µg) ogni giorno**.

Alimenti ricchi di vitamina K

La vitamina K1 si trova in buone quantità soprattutto **nelle verdure a foglia verde**, come **spinaci, broccoletti di Bruxelles, cavoli, lattuga, bietole, cime di rapa**, ecc., ma si trova anche nel **tè verde, nei legumi**, negli **oli vegetali** (es. olio di semi di lino, di mais, di girasole, ecc.), **nella frutta fresca e in quella secca** e, in minori concentrazioni, nelle **carni, nelle uova e nel fegato bovino o suino**.

ALIMENTO	µg DI VITAMINA K IN 100 g DI ALIMENTO
pistacchi	60
prugne secche	59,5
pinoli	53,9
kiwi	40,3
anacardi	34,1

ribes neri	30
avocado	21
more di rovo	19,8
mirtilli neri	19,3
melagrane	16,4

Banca Dati di composizione degli Alimenti per studi epidemiologici in Italia (BDA).

La vitamina K2 si trova invece negli **alimenti fermentati**, come **yogurt e formaggi**.

- I **formaggi fermentati** sono quelli che, durante il loro processo di lavorazione, **hanno subito una fermentazione ad opera dei fermenti lattici vivi** (microorganismi come batteri, lieviti o muffe), come Gorgonzola e altri erborinati, Brie, Camembert, ecc.
- Un recente studio pubblicato sul *British Journal of Nutrition* ha dimostrato che il consumo di latticini fermentati può **diminuire il rischio di malattie cardiovascolari**, nonostante il loro contenuto **in grassi**. Sembra che formaggio e yogurt possano far parte delle **diete protettive contro le patologie cardiovascolari**.

Inoltre, ricordiamo che **latte e latticini sono la principale fonte alimentare di calcio altamente assimilabile dall'organismo**. Perciò, per avere un buono scheletro e prevenire fratture ossee (tipiche soprattutto dall'inizio della **menopausa**), è bene integrare nell'alimentazione quotidiana le giuste quantità di **calcio**, benefico per le ossa, ma anche di **vitamina D** e di **vitamina K, soprattutto nella forma K2**, che è in grado di fissare maggiormente il calcio nello scheletro.

- **Grana Padano DOP** è il formaggio che, tra quelli comunemente più consumati, **apporta la maggiore quantità di calcio**, oltre a ottime quantità di **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Uno o due cucchiari di Grana Padano DOP grattugiato possono essere consumati anche tutti i giorni per condire i primi piatti o i passati di verdure **al posto del sale**.

Vitamina K e farmaci anticoagulanti

I dati scientifici, ad oggi, **escludono che un eccesso di vitamina K possa essere dannoso per la nostra salute**. Tuttavia, la vitamina K ha una **controindicazione**: quantità eccessive di questa vitamina (assunta dagli alimenti) potrebbero, infatti, **ostacolare l'azione dei farmaci anticoagulanti cumarinici** nelle persone che devono assumere questo tipo di terapia.

Il trattamento a base di cumarinici serve per **fluidificare il sangue**, riducendo il rischio di **trombosi**. Questa cura deve essere impostata dal medico, poiché un dosaggio insufficiente esporrebbe il paziente al rischio trombotico, mentre un dosaggio elevato, anche di vitamina K, a quello di emorragia.

Quindi, **bisogna eliminare tutti gli alimenti ricchi di vitamina K se si segue una terapia anticoagulante? No**.

- Recenti studi scientifici dimostrano che **non è necessario eliminare totalmente dalla propria alimentazione quotidiana i cibi ricchi di vitamina K**, anche perché, come abbiamo visto, è contenuta soprattutto in frutta e verdura, due alimenti che promuovono una buona salute, un peso corretto e una buona funzionalità intestinale.
- È sufficiente controllare quanta vitamina K introduciamo ogni giorno, **limitando il consumo dei cibi che ne sono particolarmente ricchi** (vedi capitolo 5), con piccole porzioni.
- È più importante stabilizzare l'apporto di vitamina K con la dieta, con un'alimentazione regolare per qualità, quantità ed orari. Ad esempio, per le verdure a foglia verde bisogna semplicemente consumarne una quantità costante, mentre conviene eliminare le **bevande alcoliche** poiché l'alcool può rendere inefficace l'azione dei farmaci fluidificanti.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Chen HG, Sheng LT, Zhang YB, Cao AL, Lai YW, Kunutsor SK, Jiang L, Pan A. Association of vitamin K with cardiovascular events and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis \[Sintesi\]. European Journal of Nutrition. 2019; 58\(6\): 2191-2205](#)
 - [Castro-Barquero S, Ribó-Coll M, Lassale C, Tresserra-Rimbau A, Castañer O, Pintó X, Martínez-González MÁ, Sorlí JV, Salas-Salvadó J, Lapetra J, Gómez-Gracia E, Alonso-Gómez ÁM, Fiol M, Serra-Majem L, Sacanella E, Basterra-Gortari FJ, Portolés O, Babio N, Cofán M, Ros E, Estruch R, Hernáez Á. Mediterranean Diet Decreases the Initiation of Use of Vitamin K Epoxide Reductase Inhibitors and Their Associated Cardiovascular Risk: A Randomized Controlled Trial. Nutrients. 2020 Dec 19;12\(12\):3895. doi: 10.3390/nu12123895. PMID: 33352771; PMCID: PMC7766197.](#)
 - [Fermented dairy foods intake and risk of cardiovascular diseases: A meta-analysis of cohort studies Kui Zhang 1, Xiaogang Chen 1, Lin Zhang 1, Zhenhua Deng 1 Affiliations expand PMID: 30652490 DOI: 10.1080/10408398.2018.1564019](#)
 - [Timo T. Koskinen, Heli E. K. Virtanen, Sari Voutilainen, Tomi-Pekka Tuomainen, Jaakko Mursu and Jyrki K. Virtanen, Intake of fermented and non-fermented dairy products and risk of incident CHD: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study.](#)
 - Istituto Superiore di Sanità (ISS)
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.