

# Vitamina K: fa bene alle ossa e al cuore

{pb-share}



{pb-buttons}

■ [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](#)

■ [Leggi anche](#)

## 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 **ortaggi a 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	MG 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 cucchiaini 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

# Leggi anche

{article-slider}

## **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 J, Xiaogang Chen J, Lin Zhang J, Zhenhua Deng J 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.