# vitamina K

O que são vitaminas?  
São substâncias orgânicas que o nosso organismo não consegue produzir;  
Necessárias em pequenas quantidades;  
Obtidas através de uma alimentação equilibrada;  
São essenciais ao nosso organismo;  
Controlando atividades das células e diversas funções do corpo;  
São classificadas em dois grupos: hidrossolúveis e lipossolúveis.  
  
Vitamina K  
A vitamina K foi descoberta em 1929 pelo pesquisador dinamarquês Henrik Dam.  
  
A vitamina K é lipossolúvel e apresenta duas formas naturais:  
A filoquinona (Vitamina K1), encontrada em hortaliças e óleos vegetais;  
A menaquinona (Vitamina K2), sintetizada por bactérias que são benéficas ao nosso organismo, e fazem parte da microflora intestinal;  
Existe, ainda, uma forma sintética, a menadiona, também conhecida por vitamina K3.  
Porque seu corpo precisa dessa vitamina?  
A vitamina K é essencial para o sangue coagular de maneira apropriada;  
É ela que ajuda o sangramento parar quando um cozinheiro, distraído, se corta na cozinha;  
Embora esta seja sua função mais conhecida, a vitamina K é imprescindível também para a construção de ossos saudáveis e prevenção de osteoporose;  
De fato, um bomnúmero de estudos controlados aponta que a ingestão de vitamina K está associada a uma importante diminuição na incidência de fraturas ósseas;  
Importante para aqueles que sofrem com o câncer, algumas pesquisas tem demonstrado que a vitamina K é muito importante como complemento no tratamento do câncer, a recomendação que fazem aos pacientes que iniciaram alguns tratamentos para combater a doença é que consumam alimentos que sejam ricos em vitamina K, entre os mais mencionados estão o espinafre e os brócolis;  
A vitamina K ajuda  
A pressão arterial;  
Melhora a visão;  
Fortalece o cérebro;  
Tratamentos para dores estomacais;  
Garante uma boa coagulação sanguínea;   
Cabelos fortes;  
Dentes fortes.  
  
  
Fontes de vitamina K  
A vitamina K encontra-se disponível em inúmeros alimentos de origem animal e vegetal. Entre suas principais fontes estão: leite, repolho, espinafre, nabo, brócolis, couve, ovo, alface, fígado e óleos de canola e de soja.  
Além de estar presente nos alimentos a vitamina K também é produzido no organismo pelas bactérias boas que estão no intestino.  
  
  
  
Sintomas da carência de vitamina K:   
A sua falta provoca aumento no tempo de coagulação do sangue;  
Hemorragia em recém-nascido;  
Menstruação prolongada;  
Sangramento nasal;  
Aborto;  
Má absorção de lipídeos;  
Diarreia;  
Osteoporose.  
  
  
  
Excesso de vitamina K:  
  
De formageral, o excesso de vitamina K no organismo é mais difícil de ocorrer que sua deficiência, mas a superdose através da suplementação excessiva pode provocar alguns sintomas característicos:  
O excesso de vitamina K no organismo (hipervitaminose K) pode provocar doença hepática e anemia hemolítica (por destruição de células vermelhas do sangue);  
Altas doses de vitamina K em crianças podem provocar danos cerebrais;  
Em recém-nascidos, as doses não devem exceder os 5 mg recomendados para a idade, pois os sistemas enzimáticos do fígado dos bebês ainda são imaturos.  
  
Absorção e armazenamento da vitamina K:  
  
A vitamina K é absorvida pelo intestino e armazenada no fígado;  
Seus estoques, porém, são rapidamente utilizados — daí a necessidade diária de uma alimentação equilibrada, com boas fontes de vitamina K.  
  
Interações:  
A ingestão de megadoses de vitamina A e vitamina E (geralmente através de suplementos vitamínicos) pode se contrapor aos efeitos anti-hemorrágicos e promotores da saúde óssea da vitamina K;  
O uso de certos antibióticos por período prolongado pode diminuir a produção de vitamina K2 (menaquinona) pelas bactérias do micro flora intestinal;  
Certos medicamentos para diminuir o colesterol como, por exemplo, a colestiramina, pode causar deficiência de vitamina K (e de outras vitaminas lipossolúveis) por bloquear sua absorção.