# 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.