

Non fatevi "skappare" la vitamina K2

di Antonio De Palma
Medico pediatra
Esperto in medicina naturale

Esistono due vitamine K: a cosa servono, in che modo agiscono e in quali alimenti possiamo trovarle.

Tutti sicuramente abbiamo sentito parlare della vitamina K, ma non tutti sanno che esistono almeno due vitamine K di cui dovremmo tener conto: una è di origine vegetale, la K1 o fillochinone, certamente la più conosciuta per i suoi effetti sulla coagulazione del sangue (la favorisce) e l'altra è la K2 o menachinone (di cui le forme più favorevoli sono la MK-4 e la MK-7) che ha sì un lieve effetto coagulativo, ma che ha soprattutto altre qualità che potremmo definire veramente eccezionali.

La confusione tra i due tipi di vitamina ha creato spesso dei fraintendimenti, anche tra gli stessi scienziati. In effetti dai vegetali noi assumiamo vitamina K1 che poi la nostra flora intestinale trasforma (ma solo in piccola parte) in K2. Quindi, per raggiungere il dosaggio ottimale occorre assumere quest'ultima direttamente con alcuni alimenti di origine animale e con uno speciale di origine vegetale che scopriremo in seguito. Negli anni Trenta, quando ancora non si conosceva nulla della K2, il medico e dentista americano Weston Price trovò un principio che denominò attivatore X, capace di ottenere gli stessi effetti che poi furono attribuiti alla K2 che, si è poi arrivati ad identificarli come la medesima sostanza.

Il dott. Price girò il mondo per due anni insieme alla moglie, per verificare tra le popolazioni non toccate dalla civiltà (compito oggi praticamente impossibile), lo sviluppo delle ossa adibite alla masticazione, la struttura dei denti e l'incidenza di carie. Con sua sorpresa, notò che nonostante la scarsissima igiene dentale di tali popolazioni, la struttura del massiccio facciale, la forma e l'occlusione dentale erano notevolmente superiori a quelle delle popolazioni cosiddette civili, ma soprattutto vi era quasi assenza di carie.

Dopo aver accertato come ininfluenti i vari fattori che potevano essere implicati nella nettissima differenza rilevata, uno solo rimase possibile: l'alimentazione non contaminata da procedimenti agricoli ed industriali.

In effetti, gli individui di tali popolazioni "selvagge" una volta venuti a contatto con la nostra "civiltà alimentare" finivano per avere le stesse nostre incidenze di dismorfismi facciali (a partire dalle seconde generazioni) e di carie dentale.

L'attivatore X sembrava essere l'anello indispensabile per il mantenimento della salute dell'apparato masticatorio e di questo nutriente nei cibi industriali non ve n'era traccia o quasi.



Prima però di vedere in quali alimenti è contenuta questa fantastica vitamina, dobbiamo capire come agisce ed in quali malattie risulta efficace.

In effetti, la vitamina K2 è un cofattore, cioè la sua azione, come quella delle altre vitamine e sali minerali, è quella di attivare gli enzimi. Gli enzimi a loro volta attivano altre proteine che svolgono le più svariate funzioni di regolazione nel corpo umano. La K2 attiva l'enzima carbossilasi che aggiunge un gruppo carbossilico CO₂ a due proteine fondamentali: la BGP detta osteocalcina e la MGP.

Una volta che queste due proteine sono attivate (carbossilate) svolgono due funzioni essenziali: l'osteocalcina fa entrare il calcio nelle ossa e nei denti, mentre la MGP lo elimina dai depositi non fisiologici e cioè dalle arterie, dal cuore, dai reni, etc.

Il che significa che abbiamo un'arma potentissima per pulire le nostre arterie evitando così le malattie cardiovascolari e nel frattempo evitando l'osteoporosi e la carie.

Ma chi produce sufficienti quantità di osteocalcina ed MGP?

Bisogna sapere che l'osso è in continuo rimodellamento tramite l'azione di cellule adibite alla distruzione dell'osso ormai inutile dette osteoclasti e di quelle adibite alla ricostruzione ossea dette osteoblasti. Nella vecchiaia l'azione degli osteoclasti diviene sempre più potente rispetto agli osteoblasti, impoverendo così l'osso e portandolo all'osteoporosi ed all'osteopenia. Tuttavia, un'ottimale assunzione di vitamina A e vitamina D stimola la produzione di osteocalcina da parte degli osteoblasti che, se attivata da sufficienti quantità di vitamina K2, porta ad una corretta apposizione di nuovo osso ben calcificato (e risanamento della eventuale carie).

La produzione di MGP viene a sua volta stimolata dalla vitamina D e la MGP, una volta attivata dalla vitamina K2, abbiamo visto che diventa lo spazzino delle nostre arterie e delle valvole del nostro cuore, renden-

dole libere dai processi di deposito che porteranno in seguito ad una pericolosa sclerosi.

Da quanto detto si evince la necessità di un'azione congiunta di queste tre vitamine liposolubili (che cioè vengono assorbite tramite i grassi) che devono essere assunte tutte e tre in modo sufficiente ai nostri bisogni.

Se, infatti, assorbiamo vitamina D e calcio senza avere sufficiente vitamina K2 c'è la reale possibilità di non arrivare a far depositare il calcio in ossa e denti, ma piuttosto di farlo circolare in eccesso con successivo deposito in organi dove non dovrebbe stare, cioè nelle arterie e nelle valvole cardiache (aterosclerosi e sclerosi valvolare), nei reni (calcoli renali), nel fegato e cistifellea (calcoli epatici) etc.

Inoltre, appare logico alla luce di queste conoscenze, come il dott. Weston Price poté notare una correlazione tra le malattie dentali, l'osteoporosi e le malattie cardiache (tutte connesse alla carenza di vitamina K2). Addirittura, dimostrò che con una corretta integrazione di vitamine liposolubili A, D, K2 (meglio assunte tramite una sana alimentazione o con l'utilizzo di integratori non sintetici) era in grado di far regredire la carie già in atto, sia pure non arrivata a gradi estremi.

Ma c'è di più, si è scoperto che l'osteocalcina attivata dalla vitamina K2 ha un'azione importante sulla sensibilità all'insulina, dunque sarebbe in grado di aiutare a prevenire ed a migliorare significativamente il diabete di tipo 2 e l'obesità (in effetti, un aumento della glicemia di qualunque origine porta inevitabilmente alla trasformazione del glucosio in eccesso in depositi di grasso).

Un meccanismo invece non dipendente da quelli finora esposti, renderebbe sempre la vitamina K2 di grande aiuto anche nel morbo di Alzheimer e nella MS (sclerosi multipla).

In effetti, questa vitamina sarebbe implicata nel bloccare l'accumulo dei radicali liberi nel tessuto nervoso, che a loro volta pare siano la

causa delle lesioni responsabili di queste due malattie.

Un'azione meno vitale per il corpo, ma molto sentita dal punto di vista estetico, è quella dell'invecchiamento del viso per la presenza delle rughe. Ebbene, si è notato che questi segni cutanei di vecchiaia sono correlati ad un aumento locale di MGP non attivata dalla vitamina K2, cioè si vengono a formare, in caso di sua carenza, dei depositi nelle strutture elastiche della pelle che perde così il suo tono e la sua vitalità.

Stessa storia per il tessuto venoso che perdendo elasticità a causa di detti depositi calcici degenera verso le patologiche varici ed ancora più seriamente verso l'infiammazione venosa e la possibile formazione di emboli.

Un'altra azione importante della vitamina K2 si esplica sulla fertilità maschile, in quanto l'osteocalcina attivata stimola la produzione da parte dei testicoli del testosterone, da cui deriva una miglior produzione spermatica. Per la donna invece la vitamina K2 concorre alla corretta formazione durante l'infanzia e l'adolescenza della forma del bacino, da cui deriva una significativa riduzione dei parti cesarei.

Inoltre, nell'artrite reumatoide è stata studiata la presenza di una maggiore attività osteoclastica (distruittiva) delle ossa e delle superfici articolari, dovuta probabilmente ad un processo autoimmune e la vitamina K2 sarebbe ritenuta in grado di riequilibrare a favore degli osteoblasti (capaci di riparazione ossea) i danni erosivi.

Anche se siamo agli inizi degli studi sulla vitamina K2 in relazione ad alcuni tipi di cancro (leucemia, cancro prostatico, polmonare ed epatico) si è notato un suo effetto reindirizzante le cellule cancerose verso una corretta differenziazione in cellule normali che appare di notevole interesse.

Infine, la teoria sulla longevità del dott. Ames si basa sulle microcarenze vitaminiche che a lungo andare genererebbero subdoli danni organici, in pratica l'invecchiamento.

Non fatevi "skappare" la vitamina k2

La vitamina K2, per tutti gli effetti nefasti sinora evidenziati da una sua carenza e per la sua difficoltà di reperimento nell'alimentazione "moderna", appare tra i nutrienti più implicati nel salvaguardarci da tale processo d'invecchiamento.

E' ora giunto il momento di evidenziare in quali cibi si trova la vitamina K2. Ebbene, il dott. Weston Price aveva individuato come fonte essenziale di detta vitamina (l'attivatore X) **il burro di colore aranciato** prodotto da latte crudo d'alpeggio. Deve derivare da latte crudo perchè la pastorizzazione e l'omogeneizzazione ne danneggiano notevolmente le proprietà alimentari. Questo latte è prodotto nel periodo da giugno a settembre (dopo il ritiro delle nevi invernali) dalle mucche che si nutrono nei pascoli alpini di erbe incontaminate in rapida crescita, le quali tra l'altro, essendo molto ricche di beta-carotene, danno appunto al burro il suo colore caratteristico.

E' un burro difficile da reperire, ma è un burro ben diverso da quello commerciale, con effetti sorprendentemente benefici sull'apparato circolatorio (alla dose di uno/due cucchiaini al dì). Anche il **ghee** (burro chiarificato indiano) e **la panna da latte crudo** possiedono gli stessi benefici.

Ottimi pure i **formaggi da latte crudo**, perchè hanno dei batteri che hanno concorso alla loro fermentazione e che contemporaneamente si rendono responsabili di un'ulteriore produzione di vitamina K2.

Questa vitamina si trova pure nelle **interiora dei crostacei** (granchi, aragoste), **nelle uova di pesce, nella razza, nel fegato e interiora di animali alimentari** con erba in rapida crescita ed anche in minor misura **nelle uova** (nel tuorlo) sempre di galline alimentate al naturale, senza granaglie.

Tuttavia, l'alimento principe per tale vitamina è il **natto**, un cibo giapponese derivato dalla fermentazione dei fagioli di soia, di sapore e aspetto discutibili, ma dai pregi indiscutibili. Basti dire che la dose giornaliera necessaria di vitamina K2 (nella forma MK-7) è di circa 120 microgrammi e che 100 grammi di natto ne contengono oltre 1000 microgrammi (quasi al 100% MK-7) contro i 75 mcg contenuti in 100 grammi di formaggio da latte crudo (con solo parziale presenza di MK-7).

Tutte le altre fonti citate contengono soprattutto la forma MK-4 che necessita di maggiori quantitativi ed ha una vita media di utilizzo molto breve, necessitando perciò di una pluriassunzione giornaliera, contro una monodose della MK-7.

Perciò, gli integratori che riportano come fonte il natto sono i migliori (se non si vuole "soffrire" assumendolo così com'è, con l'aggiunta delle notevoli difficoltà di reperimento), perchè appunto sono di origine naturale ed a base di MK-7 (la MK-4 negli integratori è solo di origine sintetica e dovrebbe essere assunta alla dose di di 45 mg/die).

Si può aggiungere che in coloro che usano anticoagulanti, la vitamina K2 in dose dimezzata (50mcg/die) non possiede effetti coagulativi che possano inficiare i medicinali suddetti ed inoltre i più diffusi anticoagulanti inibiscono le vitamine K, potendo generare nel lungo termine proprio quei danni alle arterie che volevano inizialmente evitare.

Per concludere, è indubbio che un corretto stile di vita sia la causa del nostro benessere e che l'attenta assunzione giornaliera dei cibi che contengono la vitamina K2 e/o degli integratori di origine naturale di detta vitamina, stiano sempre più evidenziando a livello scientifico la loro indispensabilità, soprattutto per il mantenimento della salute dei denti, delle ossa e dell'apparato cardiocircolatorio.

Goodmakers
produttori scelti

il buon vino si compra
su goodmakers.it



Il portale che presenta solo "produttori scelti" e i loro prodotti.

goodmakers.it è il nuovo portale che presenta solo "produttori scelti" e i loro prodotti, secondo una logica di vendita innovativa. Da un'idea di **Lorenzo Quarello**, torinese doc, appassionato, esperto e professionista del settore dell'enogastronomia.

goodmakers.it è nuovo. Per il modo in cui sceglie, propone e condivide i prodotti, in un unico portale dal doppio dialogo: con i consumatori, all'interno di un'area "aperta ed evoluta", siano essi curiosi, appassionati o intenditori; con i rivenditori, all'interno di un'area "riservata ad accesso limitato" e su invito.

Un progetto basato sul dialogo e sullo scambio tra produttori, consumatori e rivenditori, in cui **goodmakers.it** diventa il giusto mediatore e catalizzatore fondamentale di un sistema di scambi commerciali - e relazioni dirette - al fine di garantire il miglior prezzo per tutti, sia per chi compra sia per chi vende, anche con l'obiettivo di sostenere un comparto di eccellenza spesso in condizioni di sofferenza.