



▶ ЗА ВИТАМИН К2, КОСТИТЕ И ДИАБЕТА..... 1



▶ ВИТАМИН К2 И ОСТЕОПОРОЗАТА 1



▶ КАЛЦИЕВИТЕ ДОБАВКИ ПРИЧИНА ЗА БЕЗПОКОЙСТВО ЛИ СА? 2

○ БРОЙ 4

○ Март

○ 2012

Витамин К2

focus

ИЗТОЧНИК НА НАУЧНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА РОЛЯТА НА ВИТАМИН К2 ЗА ЧОВЕШКОТО ЗДРАВЕ.

През последните години Витамин К2 се превърна от малко известна форма на Витамин К в най-изследвания витамин. Многобройни изследвания проведени във водещи научни центрове в света демонстрират ролята на Витамин К2 за човешкото здраве.

За връзката между Витамин К2, костите и диабета или още една причина да спортуваме редовно

Нови изследвания относно връзката между здравето на костите и функционирането на ендокринната система разкриват изключително интересни резултати полезни за контрола на диабета. Изследователите от медицинския център на Колумбийския университет в САЩ откриха, че костната система има и други функции свързани със синтеза на хормони, които регулират

кръвната захар и други метаболитни процеси в организма. Оказва се, че скелета ни играе много по-важна роля за правилното функциониране на ендокринната система отколкото се е предполагало.

В предишно изследване, изследователският екип открива, че хормона лептин, който се синтезира от мастните клетки,

(на стр.2)



Проф. Джерард Карсенти



Витамин К2 и остеопорозата

Мащабно проучване проведено сред жени в пост-менопауза с различни костни фрактури показва, че техните серумни нива на карбоксилиран остеокалцин са значително по-ниски от контролната група. От групата с костни фрактури 53% имат много ниско съдържание на карбоксилиран остеокалцин и 83% имат ниско съдържание на 25-хидрокси-витамин Д, без да има корелация между двата параметъра. Изследователите заключават, че е необходимо за профилактика на остеопорозни състояния приема на калций и витамин Д да се комбинира с допълнителен прием на Витамин К2, което осигурява необходимото активиране на остеокалцина.



За Витамин К2, костите и диабета.

(Продължение от стр. 1)

влие негативно върху костната маса и си задава въпроса дали има и обратна връзка, т.е. дали някой от хормоните на костната система не влияе върху метаболизма и не „комуникира“ с мастните клетки. Така те откриват, че остеокалциът – хормон синтезиран в костите, играе именно такава роля – да „комуникира“ с мастните клетки и да регулира метаболитните процеси и инсулиновите рецептори. Оказва се, че остеокалциът контролира кръвната захар и мастните депозити, като също така не само повишава инсулиновата чувствителност, но и повишава синтеза на инсулин в панкреаса. Няма друга субстанция или хормон в човешкото тяло, която да извършва ефективно тези две функции.

Професор-доктор Джерард Карсенти, Ректор на Факултета по Генетика и Развитие на Колумбийския Медицински Университет, споделя: „Откритието, че нашите кости отговарят за регулиране на кръвната захар, напълно променя нашето разбиране за функциите на скелета и костната система и разкрива изключително важен аспект на енергийния метаболизъм. Тези резултати разкриват нов важен аспект в ендокринологията, който е бил в голяма степен недооценяван досега.“ Резултатите се потвърждават и от известния факт, че хора страдащи от затлъстяване и Диабет от Тип 2 имат ниски нива на остеокалцин.

Какви са следствията от занижените нива на остеокалцин и как това се отразява на метаболизма и хората с диабет? Вярно ли е, че физическата активност играе важна роля за намаляване на кръвната захар? Възможно ли е да повишим костната си маса чрез редовни физически упражнения и по този начин да увеличим нивото на

остеокалцин и съответно синтеза на инсулин? На всички тези въпроси Д-р Карсенти отговаря положително: „Да, физическата активност повлиява на костната маса, което повишава и нивата на остеокалцин, което от своя страна намалява риска от метаболитния синдром и затлъстяване. Диабета от втори тип възниква, когато са нарушени производството на инсулин и инсулиновата чувствителност. Физическата активност съчетана с намаляване на мазнините се отразява положително на синтеза на инсулин и намалява инсулиновата резистентност. И сега се оказва, че това може да стане и чрез хормона остеокалцин, който се отделя от костите.“

Това изследване ни дава още една причина да спортуваме редовно. Редовните упражнения помагат за повишаване на костната маса, което от своя страна увеличава количеството остеокалцин отделян от костите. Колкото повече остеокалцин, толкова по-добре се регулира инсулина и съответно нивото на глюкозата в кръвта.

А къде е ролята на Витамин К2? Витамин К2 е необходим да карбоксилира остеокалцина и да го превърне в активна форма, така че ефективно да изпълнява своите физиологични функции. Затова Витамин К2 също играе ключова роля за регулиране на кръвната захар и едокринната система като цяло.

Библиография: Gerard Karsenty *et al.*, "Endocrine Regulation of Energy Metabolism by the Skeleton." Cell 130(2007): 456-469

ОСТЕОКАРДИКС® съдържа 45 мкг натурален Витамин К2. Остеокардикс® е разработен в сътрудничество с български и европейски научни институти. Качественият контрол на всяка партида се извършва от аналитичната лаборатория на VitaK Холандия под ръководството на професор Cees Vermeer.

Производител: ИТЕК Фарма продукти
Дистрибутор: Биомеда ЕООД
За контакти: тел. 0800 20 606
Email: pharma@itec.bg



Европейската агенция за безопасност на храните (EFSA) препоръчва ежедневен прием от 45 мкг Витамин К2.

Копие на цитираните публикации в изданието може да бъдат поискани чрез емейл на pharma@itec.bg. Osteocardix® е хранителна добавка и не е заместител на разнообразното хранене. Остеокардикс® е запазена търговска марка на ИТЕК ЕООД.
Издава: ИТЕК Фарма продукти, тел. 0800 20 606, e_mail: pharma@itec.bg

КАЛЦИЕВИТЕ ДОБАВКИ, ПРИЧИНА ЗА БЕЗПОКОЙСТВО?



Калциевите добавки често се дават на здрави жени след менопауза за подобряване на костното здраве. Неотдавнашно проучване, изследващо ефекта от прием в продължение на 5 години на дневни добавки калций (1000 mg) върху костния метаболизъм и костна плътност при здрави жени след менопауза поставя под въпрос уместността на добавките. Това проучване установява, че допълнителния прием на калций в големи количества може да се свърже с повишена честота на сърдечно-съдовите инциденти, най-вече инфаркт на миокарда. Следователно, макар че калциевите добавки са полезни за здравето на костите, те имат много отрицателен ефект по отношение на сърдечно-съдовите заболявания⁶. Това е причината експертите да повдигат въпроса за нуждата от едновременно приемане на добавки с витамин К2, за който вече е доказано, че подпомага правилното усвояване на калция.

Библиография:

Schurgers, LJ, Vermeer, C, "The need for vitamin K2 in calcium supplements" British Medical Journal, 1 February 2008