

Витамин К2 за превенция на остеопорозата и сърдечно-съдовите заболявания

Витамин К е открит през 1930 г. и до скоро се смяташе, че кръвосъсирването е единствената функция, в която той участва. През последното десетилетие обаче е установено, че витамин К играе важна роля за здравето на костите и кръвоносните съдове. Изненадващо е, че този ефект основно се свързва единствено с по-малко познатата форма на Витамин К – менахинон-7, която е известна още и като натурален Витамин К2. В резултат на натрупаните доказателства, през 2009 г. Европейските власти чрез Агенцията за Безопасност на Храните (EFSA) препоръчват дневен прием от 45 микрограма натурален витамин К2 под формата на менахинон-7, с цел подпомагане на адекватното съдържание на витамин К в организма и поддържане на здравословното състояние на костите и сърдечно-съдовата система.

Д-р Нина Дончева, МУ Пловдив

**Витамин К2 – ефикасен, безопасен и различен
от Витамин К1**

Витамин К съществува под няколко форми в природата. Витамин К1 е най-добре познатата форма – съдържа се в зелените растения, а през последните години се получава и по синтетичен път. Витамин К2 от друга страна се синтезира от различни микроорганизми в стомашно-чревния тракт на бозайниците. Наличен е във високи концентрации и в някои ферментирани сирена, както и в традиционната японска храна натто. Основните разлики между витамините К1 и К2 се обуславят от различния им метаболизъм в организма. Докато и двата витамина се резорбират с приблизително еднаква скорост, К1 се елиминира от организма за няколко часа, докато К2 се задържа значително по-дълго и достига значими концентрации в кръвната плазма. Това му позволява ефективно да участва като кофактор при карбоксилирането на екстрахепаталните гла-протеини, като остеокалцина (OC) и матричния гла-протеин (MGP). Така активирания MGP предпазва кръвоносните съдове от образуване на калцификати, а активираният OC съдейства за правилното инкорпориране на калция в костната система. И всичко това се постига при прием на Витамин К2 в дози от няколко десетки микрограма, които на практика не повлияват факторите на кръвосъсирване и не увеличават риска от тромбози.

Витамин К2 за здрави кости

Описаните свойства на Витамин К2 го правят един от най-интересните обекти на изследване в съвременната медицина. Вече няколко европейски проучвания доказват, че приема на Витамин К2 в ниски дози, съответстващи на препоръчителния дневен прием, значително намаляват загубата на костна плътност. Комбинацията от Витамин К2, калций и витамин

Д има синергичен ефект и може да редуцира риска от сърдечно-съдови заболявания, предизвикани от високи дози калций, който при липса на витамин К2 се натрупва в кръвоносните съдове и меките тъкани. От друга страна, при лечение на вече настъпила остеопороза с бифосфонати допълнителния прием на Витамин К2 подобрява ефективността на лечението и значително намалява риска от фрактури. Благодарение на Витамин К2, новоизградената костна тъкан е с по-здрава и с по-добра микроархитектура. Съвременният подход за профилактика на остеопорозата изисква превенция в най-ранна възраст. Известно е, че костното ремоделиране е най-оптимално по време на детството и юношеството и колкото е по-висока върховата костна маса, толкова по-защитен е човек от остеопороза в по-напреднала възраст. Епидемиологични проучвания показват значителен дефицит на Витамин К2 и висок процент некарбоксилиран (т.е. неактивен) остеокалцин. Преодоляването на дефицита на Витамин К2 при подрастващите и популацията в зряла възраст предпазва от развитие на остеопороза и намалява риска от фрактури.

Витамин К2 предпазва от сърдечно-съдови заболявания

Като подпомага правилното усвояване на калция в организма, Витамин К2 постига много повече от поддържане на добро костно здраве. При проведено мащабно клинично проучване на епидемиологичен принцип в Ротердам (Холандия) сред почти 5000 участници се установява силна корелация между дългосрочния прием на Витамин К2 с храната и намаляване на калцификацията на аортата и смъртността от сърдечно-съдови заболявания. Изследваната популация е разпределена на категории според хранителния прием на Витамин К2, като при групата с ежедневен прием от 45 мкг Витамин К2 се установява, че рискът от смъртност поради сърдечно-съдово заболяване е 47% по-нисък, а рискът от смъртност по други причини е 29% по-нисък!