

# Vitamina K



# Vitamina K

## Proprietà

- Chiamata anche fillochinone (vitamina K<sub>1</sub>) e menachinone (vitamina K<sub>2</sub>).
- Fa parte delle vitamine liposolubili.
- È sensibile alla luce.
- Le perdite dovute alla cottura sono minime.
- Si presenta in varie forme: i vegetali producono la vitamina K<sub>1</sub> (fillochinone), che viene assunta attraverso l'alimentazione; i batteri nell'intestino dell'uomo e di diversi animali producono la vitamina K<sub>2</sub> (menachinone). I batteri dell'intestino sintetizzano considerevoli quantitativi di vitamina K, ma il suo contributo alla copertura del fabbisogno è piuttosto controverso.

## Funzioni

- È importante per la sintesi dei fattori di coagulazione del sangue, che contribuiscono a bloccare le emorragie.
- Partecipa alla formazione delle ossa e contribuisce a mantenerle forti.

# Vitamina K

## Sintomi da carenza

- I sintomi da carenza di vitamina K sono rari e si manifestano soltanto in presenza di malattie o assunzione di determinati medicinali (antibiotici).
- Si manifestano attraverso una cattiva cicatrizzazione ed emorragie (ad es. sangue da naso).

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Non è stata segnalata alcuna alterazione tossica, nemmeno con un consumo di grandi quantità di vitamina K<sub>1</sub> e K<sub>2</sub> per un periodo prolungato.
- Nei neonati, elevate dosi di vitamina K possono provocare una emolisi (distruzione dei globuli rossi).

# Vitamina K

## Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima)

<b>Bambini</b>	femmine	50 µg	maschi	50 µg
<b>Adolescenti</b>	femmine	60 µg	maschi	70 µg
<b>Adulti</b>	donne	60 µg	uomini	70 µg
<b>Donne in gravidanza</b>		60 µg		
<b>Donne che allattano</b>		60 µg		

# Vitamina K

La dose giornaliera per un uomo adulto (70 µg) e contenuta in:

	9 g	di cavolo verde
	15 g	di prezzemolo
	25 g	di spinaci
	30 g	di semi di girasole
	30 g	di cavolini di Bruxelles
	45 g	di broccoli
	45 g	di olio di colza
	60 g	di lattuga
	90 g	di fegatini di pollo
	110 g	di crauti
	170 g	di sedano