

## **8 de marzo, Día de la Mujer: Vitamina K2, la nueva aliada de la salud femenina**

**La osteoporosis y los problemas cardiovasculares son enfermedades que cada vez afectan a más mujeres y la vitamina K2 se podría convertir en un nuevo recurso para tratarlas y prevenirlas**

En un reciente estudio llevado a cabo por Sofie Hertz Rønn del Department of Endocrinology and Internal Medicine del Aarhus University Hospital de Dinamarca, ha observado que la vitamina K2 (menakinona) ayuda a reforzar los huesos, mejorando la microestructura ósea y reduciendo los procesos de degradación. Su estudio lo ha llevado a cabo con 148 mujeres postmenopáusicas afectadas por osteopenia (disminución de la densidad ósea), y a las cuales se les administró un suplemento con vitamina K2 durante 1 año. Después de este periodo se pudo comprobar que las voluntarias que habían tomado el suplemento conservaban mejor la calidad de los huesos mientras que las que no lo habían tomado, mostraban mayor grado de osteopenia.

El estudio de la doctora Hertz resulta novedoso porque hasta ahora se había demostrado que la vitamina K2 ayudaba a mejorar la calidad del hueso y su calcificación en mujeres postmenopáusicas ya afectadas con osteoporosis, un problema más avanzado que la osteopenia. Por ese motivo la vitamina K2 muestra ser beneficiosa en fases previas ayudando en la prevención de la osteoporosis.

Pero los beneficios de la vitamina K2 no se quedan en el sistema esquelético. En un estudio de revisión realizado por el departamento de Bioquímica e Biología Molecular de la Universidade Federal de Viçosa, en Brasil y dirigido por el doctora Ramos Pizzolo, se ha confirmado que la vitamina K2 también es una gran aliada del sistema cardiovascular, un sistema que pierde la protección de los estrógenos al bajar sus niveles tras la menopausia.

Hasta ahora la osteoporosis se había tratado suplementando la dieta con calcio y en algunas ocasiones con vitamina D, pero son muchos los estudios que muestran que la vitamina K2 resulta esencial para el hueso, tanto de personas de mediana edad como en jóvenes y mayores, ya que esta vitamina estimula la formación de hueso, su calcificación y frena su degradación.

En el caso de las enfermedades cardiovasculares, la vitamina K2 contribuye a prevenirlas puesto que ayuda a evitar que el calcio de la dieta y de los suplementos se deposite en los vasos sanguíneos. Esta acción reduce la aparición y el avance de la aterosclerosis, uno de los principales factores de riesgo en los accidentes cardiovasculares.

Santiveri, la empresa pionera de la dietética en España que lleva más de un siglo innovando para ofrecer los productos más saludables y de mayor calidad, ha desarrollado recientemente dos nuevos complementos alimenticios que combinan fermentos lácticos con vitamina K2:

Florase colesterolo: un complemento alimenticio para mantener el colesterol a raya gracias a la monacolina K de la levadura roja de arroz. Además contiene Lactobacillus reuteri (7,7%), Lactobacillus rhamnosus (7,7%), vitamina E, ácido fólico y vitamina K2 (menaquinona).

Oxacor: un complemento alimenticio para mantener los huesos fuertes toda la vida, ya que combina nutrientes esenciales como la vitamina D3 y K2, que favorecen el aprovechamiento óptimo del calcio aportado por la adieta. Además contiene Lactobacillus reuteri 2,77%.

Más información:

Guadalupe Jiménez

comunicacion@santiveri.es

Tel: 932986803

Síguenos en [www.santiveri.es](http://www.santiveri.es)

**Datos de contacto:**

Guadalupe Jiménez

Departamento de Comunicación, Santiveri

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#) [Otras ciencias](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>