

# Vitamina K: la vitamina que previene el cáncer

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

## HISTORIA EN BREVE

- › La vitamina K, al igual que la vitamina D, es fundamental para prevenir el cáncer, la osteoporosis y las enfermedades cardíacas
- › En el año 2008, un grupo alemán de investigación descubrió que la vitamina K2 brinda una protección substancial contra el cáncer de próstata, el cual es el tipo de cáncer más común entre los hombres en Estados Unidos
- › De acuerdo con el Dr. Cees Vermeer, los hombres que tomaron las cantidades más altas de K2 tuvieron un riesgo aproximadamente 50 % menor de desarrollar cáncer de próstata
- › Consumir muchos vegetales verdes aumentará naturalmente sus niveles de vitamina K1, especialmente la col, espinaca, col silvestre, el brócoli y las coles de Bruselas

La vitamina K podría ser "la siguiente vitamina D" si las investigaciones continúan aclarando el número creciente de beneficios que le brinda a su salud.

El Dr. Cees Vermeer, uno de los investigadores principales en el campo de la vitamina K, fundó en 1975 un grupo de investigación de esta vitamina, el cual es actualmente el grupo de investigación más grande en esta área de las ciencias de la nutrición.

¿Quisiera adivinar cuántas personas tienen un nivel adecuado de vitamina K?

Prácticamente cero, de acuerdo con el Dr. Vermeer y otros expertos en el campo.

La mayoría de las personas obtienen de su alimentación tan sólo la cantidad suficiente para mantener la coagulación adecuada de la sangre, pero NO la suficiente para

protegerlos contra los siguientes problemas de salud:

- Cáncer de próstata, pulmón, hígado y leucemia
- Calcificación arterial, enfermedades cardiovasculares y venas varicosas
- **Osteoporosis**
- **Problemas de salud cerebral**, como la demencia, cuyas especificidades aún se están estudiando

La vitamina K viene en dos formas y es importante entender las diferencias entre ellas, antes de planear su estrategia de ataque con un plan nutricional.

## **Dos tipos básicos de vitamina K**

La vitamina K puede clasificarse en K1 y K2:

1. **Vitamina K1:** se encuentra en los vegetales verdes, la K1 va directamente a su hígado y le ayuda a mantener un sistema saludable de coagulación sanguínea. Este es el tipo de vitamina K que los niños necesitan para ayudarles a prevenir un trastorno hemorrágico serio.

También es la vitamina K1 la que previene que sus vasos sanguíneos se calcifiquen, además ayuda a que los huesos retengan el calcio y desarrollen la estructura cristalina correcta.

2. **Vitamina K2:** las bacterias producen este tipo de vitamina K. Se encuentra presente en el intestino en altas cantidades, pero desafortunadamente no se absorbe ahí y, por lo tanto, la mayoría se expulsa en las heces.

La K2 va directo a las paredes de los vasos, huesos y tejidos, menos los del hígado. Se encuentra en los alimentos fermentados, particularmente en el **natto** japonés, el cual es, por mucho, la fuente más rica de K2.

La vitamina K2 puede convertirse en K1 en el cuerpo. Como suplemento, la K1 es menos costosa, por lo que es la forma que se utiliza en los neonatos.

Para complicar aún más las cosas, hay varias formas diferentes de vitamina K2.

La MK8 y la MK9 provienen principalmente de los productos lácteos. La MK4 y la MK7 son las dos formas más significativas de K2 y actúan de forma muy diferente en el cuerpo:

- **La MK4** es un producto sintético, muy similar a la vitamina K1 y el cuerpo es capaz de convertir la K1 en MK4. Sin embargo, la MK4 tiene una vida media muy corta, de aproximadamente una hora, lo que la hace un mal candidato como suplemento alimenticio. Después de llegar al intestino, pasa la mayor parte del tiempo en el hígado, donde es útil para sintetizar los factores que coagulan la sangre.
- **La MK7** es una sustancia más nueva con aplicaciones más prácticas, ya que se queda más tiempo en el cuerpo; su vida media es de tres días, lo que significa que tiene una mejor oportunidad de desarrollar un nivel constante en la sangre, en comparación con la MK4 o la K1. La MK7 se extrae del alimento japonés llamado natto.

## **Las investigaciones sobre la vitamina K son claramente impresionantes**

En el año 2008, un grupo alemán de investigación descubrió que la **vitamina K2 brinda una protección substancial contra el cáncer de próstata**, el cual es el tipo de cáncer más común entre los hombres en Estados Unidos. De acuerdo con el Dr. Cees Vermeer, los hombres que tomaron las cantidades más altas de K2 tuvieron un riesgo aproximadamente 50 % menor de desarrollar cáncer de próstata.

Los resultados de las investigaciones son alentadores de manera similar en cuanto a los beneficios que la vitamina K brinda a la salud cardíaca.

En el 2004, el **Estudio Rotterdam**, que fue el primero en demostrar el efecto benéfico de la vitamina K2, mostró que aquellas personas que consumieron 45 mcg de K2 al día vivieron siete años más que aquellas que consumieron 12 mcg al día.

En un estudio subsecuente llamado **Prospect Study**, monitorearon a 16 000 personas durante 10 años. Los investigadores encontraron que cada 10 mcg adicionales de K2 en la alimentación provocó una disminución del 9 % en problemas cardíacos.

También hay investigaciones emergentes que demuestran que la vitamina K puede ayudar a proteger contra las enfermedades cerebrales. Sin embargo, es demasiado pronto para decir exactamente qué tipos de daños previene y cómo lo hace, aunque actualmente es un área de gran interés para los científicos de la vitamina K.

## **Cómo integrar más vitamina K en su alimentación**

Consumir muchos vegetales verdes aumentará naturalmente sus niveles de vitamina K1, especialmente la col, espinaca, col silvestre, el brócoli y las coles de Bruselas.

Para obtener **vitamina K2**, el queso y especialmente el requesón es una excelente fuente. El cultivo iniciador que se utiliza en el queso regular y en el requesón contiene bacterias, bacterias de los ácidos lactococcus y propiónico, que producen K2. Usted obtiene los beneficios de estas bacterias al consumirlas.

Ambos tipos de queso tienen la misma cantidad de K2, pero el requesón tiene menos grasa. Si consume 100 gramos de queso al día, obtiene 45 mcg de vitamina K2, la cual disminuirá en un 50 % su riesgo de padecer un ataque cardíaco, de acuerdo con los estudios existentes.

Puede obtener toda la vitamina K2 que necesita (alrededor de 200 gramos) si consume 15 gramos de natto diariamente. Es una pequeña cantidad y es muy económica. Tan sólo le quitará a su billetera dos dólares al mes.

Si no le agrada el sabor del natto, la segunda opción es un suplemento. Recuerde que siempre debe tomar su suplemento de vitamina K con grasa, ya que es soluble en ella y no absorberá la vitamina si no consume grasa.

No debe preocuparse de tomar una sobredosis de K2, las personas que han aumentado su dosis miles de veces por encima de la recomendación durante el curso de tres años,

no han mostrado ninguna reacción adversa (es decir, no aumentó su tendencia a la coagulación).

A pesar de que aún falta determinar la dosis exacta, el Dr. Vermeer recomienda entre los 45 mcg y los 185 mcg diarios para los adultos. Debe tener cuidado con las dosis más altas si toma anticoagulantes, pero si está saludable y no toma ese tipo de medicamentos, le sugiero 150 mcg diarios.

Es bastante probable que las dosis que contengan varias veces esa cantidad sean seguras para las personas promedio, pero por el momento no contamos con las investigaciones necesarias para confirmarlo.

## **La vitamina D es la mejor amiga de la vitamina K**

El Dr. Vermeer afirma que la vitamina K jamás será capaz de hacer su trabajo por sí sola. Necesita colaboradores y la vitamina D es uno de los más importantes.

Hay un efecto sinérgico entre la vitamina D y la K.

Estas dos sustancias trabajan en conjunto para aumentar la MGP, o la proteína GLA de la matriz, que es la proteína responsable de proteger los vasos sanguíneos de la calcificación. De hecho, la MGP es tan importante que puede usarse como medida de laboratorio para observar su estado vascular y cardíaco.

Si le preocupan sus huesos, debe equilibrar la siguiente tríada nutricional:

- Vitamina D
- Vitamina K
- Calcio

Aumentar la cantidad de calcio es bueno para sus huesos, aunque no tanto para sus arterias, las cuales pueden calcificarse. La vitamina K protege a los vasos sanguíneos de la calcificación, cuando hay niveles altos de calcio. Así que, si desea optimizar sus beneficios, realmente debe poner atención a la sinergia de estos tres nutrientes.

# Los exámenes de laboratorio de la vitamina K están en pañales

Las medidas de vitamina K en plasma pueden realizarse de forma exacta, aunque los resultados podrían no ser útiles, ya que reflejan principalmente "lo que comió ayer", según el Dr. Vermeer.

Ya que no hay buenas evaluaciones de laboratorio, él y su equipo desarrollaron y patentaron un examen de laboratorio muy prometedor para evaluar indirectamente los niveles de vitamina K, al medir la MGP en circulación. Sus estudios han indicado que este es un método muy confiable para evaluar el riesgo de calcificación arterial y, por lo tanto, el riesgo cardíaco.

Además, están desarrollando un examen casero que estaría disponible en la farmacia de su vecindario.

Pero, ya que cerca del 100 % de las personas no obtienen suficientes cantidades de vitamina K de su alimentación, puede asumir que necesita aumentar sus niveles de vitamina K y puede hacerlo al modificar su alimentación o al tomar un suplemento de alta calidad.

## Fuentes y Referencias

---

- [Cees Vermeer Transcript \(PDF\)](#)