

Las espinacas, el huevo y el queso gouda podrían ayudar a combatir el COVID-19

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El COVID-19, que puede deteriorar la coagulación sanguínea de las fibras elásticas en los pulmones, puede verse influenciado por la vitamina K, ya que es conocida por mejorar la coagulación sanguínea
- › Tanto el tromboembolismo, que ocurre cuando un coágulo obstruye un vaso sanguíneo, como la coagulopatía, que es una afección que altera la capacidad para formar coágulos, prevalecen en casos graves de COVID-19 y están relacionados con menores tasas de supervivencia
- › La vitamina K es importante para la coagulación, lo que lleva a los investigadores a determinar que los niveles de vitamina K pueden ser bajos en las personas con casos graves de COVID-19
- › El estudio encontró que las personas con COVID-19 y resultados desfavorables tenían niveles más altos de dp-ucMGP, lo que indica una deficiencia de vitamina K, en comparación con las personas con un caso menos grave de infección
- › Las personas con COVID-19 también fueron más propensas a tener una deficiencia de vitamina K en comparación con las personas sin la enfermedad

Las deficiencias nutricionales pueden ser perjudiciales para la salud, y esto incluye aumentar el riesgo de obtener un resultado grave en infecciones virales como COVID-19. La vitamina K, una vitamina liposoluble que es conocida por su importancia para coagular la sangre y que se encuentra en alimentos como las espinacas, el huevo y

algunos tipos de queso, es uno de los últimos nutrientes en ser considerado por su importancia para combatir el COVID-19, el cual puede deteriorar la coagulación sanguínea de las fibras elásticas de los pulmones.

Tanto el tromboembolismo, que ocurre cuando un coágulo obstruye un vaso sanguíneo, como la coagulopatía, que es una afección que altera la capacidad para formar coágulos, prevalecen en casos graves de COVID-19 y están relacionados con menores tasas de supervivencia, que de lo contrario tienden a desarrollar síntomas leves o nulos en la mayoría de los afectados.

"La coagulación es un equilibrio entre los procesos de promoción y disolución de coágulos en los que la vitamina K tiene gran importancia", escribieron investigadores holandeses en un estudio de Preprints, lo que los llevó a sugerir que los niveles de vitamina K pueden ser menores en las personas con casos graves de COVID-19.

Deficiencia de vitamina K relacionada a malos resultados

Para probar su hipótesis, los investigadores estudiaron a 123 personas con COVID-19 junto con 184 personas de control en el hospital Canisius Wilhelmina en Nijmegen en los Países Bajos. Se midieron los niveles de vitamina K y elastina, mientras que la vitamina K se determinó al medir la proteína Gla de matriz no carboxilada defosforilada (dp-ucMGP), que está relacionada con los niveles de vitamina K.

La degradación de la elastina se midió a través de la desmosina, un aminoácido que se encuentra en los tendones y es un componente de la elastina. Las personas con COVID-19 con resultados desfavorables tuvieron mayores niveles de dp-ucMGP, lo que indica una deficiencia de vitamina K, en comparación con las personas con enfermedad menos grave. La Dp-ucMGP también fue más elevado en personas con COVID-19 en comparación con las personas sin la enfermedad, mientras que los niveles de dp-ucMGP y desmosina se relacionaron de manera significativa. Según los investigadores:

"El estado de la vitamina K disminuyó en las personas con COVID-19 y se relacionó con un mal resultado. Además, la deficiencia de vitamina K parece

estar relacionada con la degradación de la elastina. Se necesita un ensayo de intervención para evaluar si la administración de vitamina K mejora el resultado en personas con COVID-19".

El autor del estudio, el Dr. Rob Janssen, apoyó el aumento de los niveles de vitamina K, a excepción de las personas que consumen medicamentos anticoagulantes.

En declaraciones para The Guardian, señaló lo siguiente: "Tenemos una solución que no desarrolla ningún efecto secundario, incluso menos que un placebo. Las personas que consumen medicamentos anticoagulantes son la excepción. Es completamente seguro para las demás personas. Recomiendo incluir suplementos de vitamina K. Incluso si no ayuda a combatir los casos graves de Covid-19, es bueno para los vasos sanguíneos, los huesos y quizás los pulmones". También es posible encontrar vitamina K en diferentes alimentos.

Tipos y fuentes de vitamina K

Existen dos tipos de vitamina K: filoquinona (vitamina K1) y menaquinona (vitamina K2). La vitamina K1 se deriva de los vegetales de hoja verde como [espinacas](#), [col rizada](#), [brócoli](#) y col, y es mejor conocida por su importancia para la coagulación de la sangre. La sangre no puede coagularse de manera adecuada y corre el riesgo de desangrarse si no cuenta con las cantidades suficientes de vitamina K.

Sin embargo, según Leon Schurgers, científico principal de la Universidad de Maastricht en los Países Bajos que participó en el estudio y a quien [entrevisté en 2015](#), "la absorción de vitamina K1 de los alimentos es muy pequeña. Solo el 10 % de la vitamina K, que se encuentra en las verduras de hoja verde, se absorbe en el cuerpo, mientras que no hay ninguna variación o modificación que aumente dicha absorción".

La vitamina K2, es mejor conocida por su importancia para la salud ósea y cardíaca, y se encuentra en productos animales alimentados con pastura, como huevos, hígado y lácteos, y alimentos fermentados, como chucrut, ciertos tipos de queso y natto, que proviene de la soya fermentada.

Aunque la cantidad de vitamina K2 en ciertos alimentos, como el queso, es menor que la cantidad de vitamina K1 que se encuentra en los vegetales, Schurgers señaló que "toda la vitamina K2 es absorbida por el cuerpo, mientras que la vitamina K2 de los alimentos casi no se absorbe." El natto es conocido por su alta concentración de vitamina K2, en especial la vitamina K2 de cadena más larga conocida como menaquinona-7 (MK-7).

Un estudio que analizó la biodisponibilidad de la vitamina K encontró que las concentraciones de vitamina K2 eran 10 veces más elevadas después de consumir natto en comparación a la vitamina K1 después de comer espinacas.

"He trabajado con una científica de origen japonés en Londres", dijo Janssen a The Guardian, "que dice que en algunas regiones de Japón no hay ni una sola persona que haya muerto por Covid-19 por su alto consumo de natto; es algo que necesita mayor investigación".

Aparte del natto, el queso tiene altas cantidades de menaquinona, pero los niveles varían según el tipo de queso. Los quesos holandeses como el gouda y el edam tienen concentraciones muy altas, al igual que los quesos franceses como el queso Munster. Sin embargo, muchos factores afectan la cantidad de vitamina K2 en los alimentos, incluyendo el periodo de fermentación y si se elabora con productos lácteos de animales alimentados con pastura.

Los productos lácteos pasteurizados y los productos de animales de granja no son ricos en MK-4, que es la vitamina K2 de cadena corta. Solo los animales alimentados con pastura (no con granos) desarrollan niveles altos de manera natural.

La vitamina K también reduce las comorbilidades de COVID-19

Un informe de la OMS-China sobre el COVID-19, publicado en febrero de 2020, encontró una mayor tasa de mortalidad (CFR) entre las personas con COVID-19 y afecciones de salud. Mientras que las personas sanas tenían un CFR de 1.4 %, las que padecían afecciones comórbidas tenían tasas mucho más elevadas, como las siguientes:

- Enfermedad cardiovascular - 13.2 %
- Diabetes - 9.2 %
- **Presión arterial alta** - 8.4 %

Otro estudio que analizó el impacto de las afecciones de salud coexistentes, como la presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes, en los resultados de COVID-19 encontró que están relacionados a dar un mal resultado negativo, como el ingreso a una unidad de cuidados intensivos, necesidad de ventilación invasiva o muerte. Lo que esto significa es que reducir el riesgo de enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta podría mejorar el resultado de la infección por COVID-19.

La vitamina K podría ayudar a proteger la salud, ya que está relacionada con la diabetes y la salud del corazón. El consumo de vitamina K1 y K2 puede estar relacionado con un menor riesgo de **diabetes tipo 2**.

La vitamina K puede influir en la sensibilidad a la insulina al carboxilar la osteocalcina, que puede regular la sensibilidad a la insulina. También podría reducir la resistencia a la insulina y el riesgo de diabetes tipo 2 a través de los efectos sobre el metabolismo del calcio. Además, una revisión publicada en el Journal of Nutrition and Metabolism señaló lo siguiente:

"En un estudio, un mayor consumo de vitamina K1 demostró reducir, hasta en un 51 %, el riesgo de desarrollar diabetes. Una revisión sugiere que la suplementación con vitamina K puede ayudar a mejorar el control glucémico y la calidad de vida".

La vitamina K podría mejorar la salud del corazón

Como se mencionó anteriormente, las personas con enfermedad cardíaca tienen peores resultados si contraen el COVID-19, mientras que la vitamina K también beneficia la salud cardíaca, en especial la vitamina K2. Una de las razones por las que la vitamina K2 es tan importante para la salud del corazón tiene que ver con la bioquímica que

involucra la enzima gla-protein (MGP, que se encuentra en su sistema vascular) y la osteocalcina, que se encuentra en los huesos.

"Gla" significa ácido glutámico, que se une al calcio en las células de la pared arterial y lo elimina del revestimiento de los vasos sanguíneos. Una vez que se retira del revestimiento de los vasos sanguíneos, la vitamina K2 facilita la integración de ese calcio en la matriz ósea al pasarlo a la osteocalcina, que a su vez ayuda a "cementar" el calcio en su lugar dentro del hueso.

La vitamina K2 activa estas dos proteínas, por lo que, sin ella, no se puede realizar este proceso de transferencia de calcio desde las arterias hasta el hueso, lo que aumenta el riesgo de calcificación arterial. De hecho, las personas que tenían la mayor cantidad de vitamina K2 tenían una probabilidad 52 % menor de experimentar calcificación severa en las arterias y una probabilidad 57 % menor de morir de enfermedad cardíaca en un período de siete a 10 años.

La deficiencia de vitamina D y K también se ha relacionado con la presión arterial alta, otras afecciones que aumenta el riesgo de malos resultados de COVID-19. Aunque muchas personas, tanto jóvenes como mayores, se enfrentan a la diabetes tipo 2, la obesidad y la presión arterial alta, se pueden revertir y, al hacerlo, reducirá el riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19. También es importante obtener niveles suficientes de vitamina K.

La vitamina K necesita de la vitamina D

La vitamina **K2 funciona en conjunto con la vitamina D y el magnesio**. Por lo tanto, es importante recordar que la vitamina K2 debe considerarse en combinación con calcio, vitamina D y magnesio, ya que estos cuatro tienen una relación sinérgica que afecta la salud.

La vitamina D también es importante para combatir el COVID-19, ya que un análisis de registros médicos reveló una relación directa entre los niveles de vitamina D y la

gravedad de la enfermedad en personas infectadas con SARS-CoV-2, que es el virus que causa COVID-19.

Es necesario aumentar los niveles de vitamina D entre 60 ng/ml y 80 ng/ml, para mejorar la función inmunológica y reducir el riesgo de infecciones virales. En Europa, los niveles se posicionan entre los 150 nanomoles por litro (nmol/L) y 200 nmol/L. Esto, además de abordar el consumo de vitamina K, es una estrategia que puede reducir el riesgo de un caso grave de COVID-19.

¿Está consumiendo suficiente vitamina K?

Puede ser difícil determinar si está obteniendo suficiente vitamina K, ya que es difícil detectar o evaluar los niveles de vitamina K2. En la actualidad, no es posible medir la vitamina K2 de forma directa, por lo que se mide a través de una evaluación de la osteocalcina subcarboxilada. Sin embargo, esta prueba aún no está disponible de manera comercial.

Como regla general, si tiene osteoporosis, enfermedad cardíaca o diabetes, es probable que tenga una deficiencia de vitamina K2. Además, se cree que la gran mayoría de las personas tienen una deficiencia y obtendrían muchos beneficios de aumentar sus niveles de vitamina K2, lo que se puede lograr de la siguiente manera:

- Ciertos alimentos fermentados como el natto o los vegetales fermentados al utilizar un cultivo iniciador de bacterias productoras de vitamina K2
- Ciertos quesos como Brie, Munster y Gouda, que tienen niveles elevados de vitamina K2
- Productos cárnicos que provienen de animales alimentados con pastura, como yemas de huevo, hígado, mantequilla y lácteos

También podría desarrollar una deficiencia si está tomando medicamentos con estatinas, que se sabe que agotan la vitamina K2. Como recomendación general, sugiero consumir alrededor de 150 mcg de vitamina K2 al día.

Otros recomiendan incrementar su consumo a más de 180 a 200 mcg. Por suerte, no tiene que preocuparse por sufrir una sobredosis de vitamina K2, ya que al parecer no es tóxica. Si opta por un suplemento de vitamina K2 asegúrese de que sea MK-7, a excepción de si está tomando antagonistas de la vitamina K, como medicamentos que reducen la coagulación de la sangre al reducir la acción de la vitamina K. Si es así, debe evitar los suplementos de MK-7.

El consumo excesivo de vitamina K1 puede superar los efectos de los medicamentos anticoagulantes. Consuma la vitamina K junto con una grasa. La vitamina K es liposoluble, por lo que es necesario equilibrarla con el consumo de calcio, vitamina D y magnesio o de lo contrario, no se absorberá de manera adecuada.

Fuentes y Referencias

- [Preprints April 25, 2020](#)
- [The Guardian June 5, 2020](#)
- [Haemostasis. Nov-Dec 2000;30\(6\):298-307. doi: 10.1159/000054147](#)
- [Nutrients. 2018 Apr; 10\(4\): 446](#)
- [WHO-China Joint Mission on COVID-19 February 2020](#)
- [medRxiv February 27, 2020](#)
- [Diabetes Care. 2010 Aug; 33\(8\): 1699–1705](#)
- [J Nutr Metab. 2017; 2017: 6254836](#)
- [Thrombosis and Haemostasis, 2008; 100\(4\):393](#)
- [The Journal of Nutrition November 1, 2004: 134\(11\); 3100-3105 \(The Rotterdam Study\)](#)
- [Hypertension. 2017 Jun;69\(6\):1165-1172. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.116.08869. Epub 2017 Apr 10](#)
- [Grassroots, April 9, 2020](#)
- [Expert Review of Clinical Pharmacology 2015 Mar;8\(2\):189-99](#)