



## EFEITO ANTI-OSTEOPOROSE DA VITAMINA K

Congresso Internacional Online de Nutrição Clínica e Comportamento Alimentar, 3ª edição, de 13/06/2023 a 14/06/2023  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-047-2

**CARDOSO; Pedro Castro Cardoso** <sup>1</sup>

### RESUMO

**EIXO: NUTRIÇÃO CLÍNICA** CARDOSO; Pedro Castro<sup>1</sup> <sup>1</sup>Universidade do Estado do Rio de Janeiro-nutripedro433@gmail.com **INTRODUÇÃO** A osteoporose é uma doença prevalente que afeta milhões de pessoas no mundo todo, principalmente mulheres na menopausa. Baixa densidade óssea e o aumento de risco de fraturas pela deterioração da arquitetura do osso são as duas principais características da patologia. As fraturas osteoporóticas ocorrem mais no quadril, coluna vertebral e pulso, e as consequências destas podem ser severas até letais, podendo afetar a qualidade de vida do paciente. (Cristafovici,2022) A vitamina K é da classe das vitaminas lipossolúveis e foi descoberta em 1929 por Henrik Dam e seu nome deriva da palavra alemã koagulation. Essa vitamina atua no fígado para síntese dos fatores de coagulação e estudos demonstram que ela também pode modular o metabolismo ósseo. (Palermo et al,2017) O objetivo do trabalho é destacar o efeito anti-osteoporose da vitamina K. **MÉTODOS** O presente estudo baseou-se em uma revisão bibliográfica, descritiva e qualitativa no qual a fonte de pesquisa filtragem utilizada foi o Pubmed com os seguintes descritores: Nutrição e saúde óssea,

<sup>1</sup> Universidade do Estado do Rio de Janeiro , nutripedro433@gmail.com

suplementação de vitamina K. **RESULTADOS** A vitamina K desempenha um importante papel na força óssea, uma vez que regula a remodelação óssea promovendo a transição de osteoblasto para osteócito e limitando a osteoclastogênese. Esse efeito seria feito através da ativação dependente da vitamina K nas proteínas ósseas, como por exemplo, a osteocalcina. ( Fusaro et al, 2020) Segundo Stock, Schett, 2021 a vitamina K desempenha uma importante função no desenvolvimento esquelético e na saúde do indivíduo, e alta ingestão desta é considerada benéfica, concluindo que pode-se ingerir altas concentrações de vitamina K pela dieta ou pela suplementação, já que o consumo da vitamina está associado negativamente com a osteoporose. Também no estudo de Nurses Health Study, 2008 constatou que a baixa ingestão de filoquinona (K1) pode levar a uma menor densidade mineral óssea, principalmente no quadril, podendo aumentar o risco de fraturas na região. O estudo foi feito com 72.327 mulheres de 30-88 anos cuja ingestão de filoquinona era baixa. **CONCLUSÃO**

Vários pontos de evidência experimental parecem delinear que a vitamina K desempenha um papel importante para a saúde óssea. Aqueles indivíduos que possuem uma baixa ingestão da vitamina, tiveram um risco aumentado para fraturas ósseas em estudos observacionais. No entanto, precisa-se de mais estudos para comprovar o efeito anti-osteoporose da vitamina K. **(RESUMO SEM APRESENTAÇÃO)**

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição e saúde óssea, suplementação, vitamina K