

News

Dai giornali esteri: “Osteoporosis International”: 23 Mar 2013

La Vitamina K2 riduce la perdita ossea nella donna

Venerdì 29 Marzo 2013. Un articolo apparso “on line” il 23 marzo 2013 nella rivista “**Osteoporosis International**” riporta i risultati di uno studio condotto da ricercatori dei **Paesi Bassi** che hanno dimostrato il beneficio della integrazione alimentare con **Vitamina K2** in donne in post-menopausa con aumentato rischio di sviluppare l'osteoporosi .

244 donne di età compresa tra 55 e 65 anni sono state divise in 2 gruppi: uno riceveva ogni giorno per la durata di tre anni 180 microgrammi di menachinone-7 (MK-7, una forma di Vitamina K2), l'altro gruppo riceveva un“placebo” (cioè un composto di simili sembianze ma senza alcuna attività). Al momento dell'inizio dello studio (e ogni anno per l'intera durata dello studio) è stata valutata la densità ossea vertebrale-lombare e del collo del femore tramite Densitometria a raggi X (DXA). Inoltre, sono state registrate le eventuali fratture vertebrali. E' stata inoltre valutata agli stessi tempi la resistenza ossea del collo del femore e l'attività nel sangue della Vitamina K2 attraverso la determinazione del rapporto dell'osteocalcina decarbossilata rispetto a quella carbossilata.

Il gruppo di donne che avevano ricevuto Vitamina K2 ha migliorato significativamente lo stato di attività della Vitamina K2 e ha mostrato una significativa riduzione del declino del contenuto minerale osseo e della densità minerale ossea sia a livello del collo del femore che della colonna lombare rispetto al gruppo di donne che avevano ricevuto il placebo. Infatti, nelle donne del gruppo placebo era presente l'atteso calo correlato all'età del contenuto minerale osseo e della densità della colonna vertebrale lombare, mentre questo declino è risultato inferiore all'1 per cento nelle donne che avevano ricevuto l'integrazione con supplemento quotidiano di Vitamina K2. Inoltre, le donne che avevano ricevuto Vitamina K2 mostravano dopo due e tre anni di integrazione con Vitamina K2 anche una migliore resistenza ossea del collo del femore e una riduzione della perdita di altezza vertebrale nel sito centrale della regione toracica inferiore

Quindi gli autori dello studio, **MHJ Knapen e colleghi**, concludono affermando che l'uso quotidiano a lungo termine di un supplemento di Vitamina K2 (nella forma MK-7) previene in modo significativo la perdita di massa ossea e di forza del collo del femore correlata all'età, e che le donne in post-menopausa possono quindi trarre beneficio dall'assunzione quotidiana della Vitamina K2 ai fini della prevenzione della perdita di massa ossea e dell'osteoporosi.