



Due nutrienti essenziali per il corretto funzionamento del nostro organismo

di Fabio Reposi, direttore Farmacia Comunale Aranova

La **vitamina K2** e la **vitamina D3** sono due nutrienti essenziali per il corretto funzionamento del nostro organismo. Mentre la **vitamina K2** **È fondamentale per il trasporto del calcio alle ossa e per evitare il deposito nelle arterie e nei reni**, la **vitamina D3** **È coinvolta nella regolazione del metabolismo del calcio e nella salute delle ossa.**

VITAMINA D3 (COLECALCIFEROLO) È presente naturalmente nel pesce azzurro, tonno, merluzzo, sgombro, pesce spada, molluschi. L'alimento più ricco di vitamina D È l'olio di fegato di merluzzo, di cui si fa uso in particolar modo nei paesi scandinavi. E' presente nel tuorlo d'uovo e nei latticini. Nei vegetali È presente nella forma D2. in particolare nei cereali integrali, frutta secca, funghi, fagioli e verdure a foglia verde. La vitamina D3 È fondamentale per la mineralizzazione ossea, regolando l'assorbimento e la disponibilità del calcio e del fosforo, i principali minerali che costituiscono la struttura delle ossa. Inoltre, la vitamina D3 ha un ruolo nel sistema immunitario, attivando le cellule T per riconoscere e affrontare patogeni esterni.

VITAMINA K2 (MENACHINONE) viene prodotta autonomamente dai batteri intestinali e solo in alcuni casi può essere assimilata direttamente tramite alimenti di origine animale come formaggio, burro, uova, carne di fegato di bovino e suino. E' essenziale per la coagulazione sanguigna e per indirizzare il calcio verso denti e ossa aiutando a prevenire la formazione di depositi di calcio indesiderati nei vasi sanguigni. La sinergia tra vitamina D3 e K2 contribuisce a mantenere la densità minerale ossea riducendo il rischio di osteoporosi. Tuttavia, recenti studi scientifici hanno dimostrato che queste due vitamine liposolubili condividono la stessa via di

assorbimento, utilizzando le lipoproteine di trasporto.

Quando assumiamo contemporaneamente la vitamina K2 e la vitamina D3, si potrebbero saturare i recettori comuni, compromettendo l'efficacia di entrambi i nutrienti. Pertanto, per massimizzare i benefici di entrambe le vitamine, **È consigliabile assumerle a distanza di almeno 6 ore l'una dall'altra.** È importante sottolineare che la vitamina K2 È fondamentale per prevenire l'accumulo di calcio nelle arterie e nei reni, riducendo così il rischio di patologie complesse. D'altra parte, la vitamina D3 È coinvolta nella formazione di nuovo tessuto osseo. Separando l'assunzione di queste due vitamine, si garantisce un corretto assorbimento e utilizzo di entrambi i nutrienti, massimizzando i loro benefici per la salute. Non esiste una regola fissa riguardo all'orario di assunzione ottimale per entrambe le vitamine. Ci si consiglia che conta veramente È l'assunzione a distanza di almeno 6 ore, per evitare la saturazione dei recettori lipoproteici e garantire un'efficace assorbimento dei nutrienti.