

Vitamina K₂ – Equilíbrio entre Osteoclasto e Osteoblasto – células fundamentais para o tratamento ortodôntico.

A vitamina K₂, também conhecida como Menaquinona, é parte de um conjunto de compostos químicos denominados quinonas. É uma vitamina lipossolúvel, ou seja, necessita de se associar a gorduras para ser transportada pelo plasma.

As quinonas são divididas em três grupos: as filoquinonas que são encontradas nos vegetais (vitamina K₁), as menaquinonas que são encontradas nos animais (vitamina K₂) e a menadiona que é a forma sintética da menaquinona (vitamina K₃).

A vitamina K₂ é produzida no intestino através da fermentação bacteriana em quantidades insuficientes para suprir as nossas necessidades. Com o passar dos anos essa biodisponibilidade tem uma tendência de diminuir ainda mais e dessa forma a suplementação pode ser uma excelente alternativa para não deixarmos que níveis tão baixos de menaquinona influenciem, por exemplo, nas remodelações ósseas exigidas nos tratamentos ortodônticos.

A vitamina K₂ tem influência na síntese de proteínas como a osteocalcina (GLA). Essa proteína representa até 2% da estrutura óssea e auxilia em um processo que evita o acúmulo excessivo de minerais nas paredes de veias e artérias. Além disso, trabalha junto com a **vitamina D** proporcionando a ligação do cálcio aos ossos e alguns estudos apontam que também influenciam na melhoria da função cardiovascular. Ela também promove um equilíbrio na atuação dos osteoclastos e dos osteoblastos. Essas células são, respectivamente, responsáveis pela destruição e recomposição óssea.

As fontes para a obtenção da menaquinona são, principalmente, os vegetais verdes escuros, carnes, ovos, leite e alguns alimentos fermentados. Além desses alimentos a suplementação pode ser outra forma de obtenção da vitamina. Normalmente podemos recomendar aos pacientes dosagens que variam de 50 a 100 mcg diariamente. Essas quantidades são seguras e bastante interessantes para quem estiver em tratamento ortodôntico. Suplementações acima desses valores requerem exames mais detalhados e avaliação de um endocrinologista.

O conhecimento colocado em prática visando buscar o que há de melhor para os tratamentos de nossos pacientes com toda certeza faz a diferença. É exatamente isso que eles esperam de nós. Por isso devemos exercer as nossas atividades em sua plenitude.

Dr. Alexandre Mendonça