

O poder oculto do queijo: a vitamina k2

O queijo não somente é uma delícia gastronômica, mas também é uma excelente fonte de nutrientes. Entre eles, a vitamina K2 que se sobressai em queijos de maturação prolongada como Gouda, Edam e Cheddar.

A vitamina K pertence a um grupo de vitaminas lipossolúveis que se dividem em duas formas principais: k1 (filoquinona) e k2 (menaquinonas). Enquanto a K1 é encontrada, principalmente em vegetais de folha verde, a K2 menos conhecida, é produzida pela fermentação bacteriana e está presente em alimentos como os queijos, e outros produtos fermentados.

A vitamina K tem um papel fundamental na coagulação do sangue, e pesquisas recentes destacaram sua importância para a saúde óssea e cardiovascular. Em particular, a K2 é essencial para a ativação de proteínas como a osteocalcina e a proteína Gla* da matriz (MGP*), que ajudam a fixar o cálcio nos ossos e evitar sua acumulação nas artérias, prevenindo a arteriosclerose.

O queijo como fonte natural da vitamina K2

Os queijos de longa maturação contêm as menaquinonas (K2), que são formadas durante o processo de fermentação.

Um estudo publicado no Journal of Dairy Science identificou que certos queijos maturados contêm maiores concentrações de K2 em comparação com os queijos frescos. Por exemplo, uma grama de Gouda pode fornecer até 75 microgramas de vitamina K2, transformando-o em uma importante fonte para uma dieta diária.

Além disso, o queijo tem uma vantagem adicional: seu teor de matéria gorda melhora a absorção da vitamina K2, que, por ser lipossolúvel, requer a presença de lipídios para ser assimilada eficazmente pelo organismo.

Benefícios confirmados pela ciência

A relação entre o consumo de vitamina K2 e saúde tem sido amplamente documentada:

1 – Saúde óssea

A vitamina K2 ativa a osteocalcina, uma proteína que ajuda a integrar o cálcio na matriz óssea. Estudos demonstraram que uma ingestão adequada de K2 reduz o risco de fraturas e melhora a densidade mineral óssea, especialmente em mulheres depois da menopausa, um grupo particularmente vulnerável à osteoporose.

2 – Saúde cardiovascular

A MGP, também dependente da vitamina K2, inibe a calcificação arterial. Segundo pesquisas do European Journal of Nutrition, uma dieta rica em K2 está associada com um menor risco de enfermidade cardiovascular.

3 – Prevenção de enfermidades crônicas

Uma meta-análise recente destacou que uma ingestão regular de vitamina K2 pode estar vinculada à menor incidência de certos tipos de câncer, graças a seus efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios.

Como incorporar mais vitamina K2 na dieta?

É possível obter K2 através de suplementos, no entanto, os especialistas recomendam priorizar fontes naturais, como o queijo. Além do teor de K2, o queijo fornece proteínas de alta qualidade, cálcio e fósforo, todos fundamentais para a saúde geral.

O consumo de queijos maturados em quantidades moderadas diversifica a dieta, e é garantia de uma fonte natural e saborosa deste nutriente. Um par de fatias de Gouda ou um pedaço de parmesão ao dia podem apresentar uma diferença significativa nos níveis de K2 no organismo.

Implicações para a indústria de laticínios

O crescente interesse pela vitamina K2 representa uma oportunidade estratégica para a indústria queijeira. Promover os benefícios dos queijos maturados como fonte deste nutriente pode abrir novos mercados, especialmente entre consumidores conscientes de sua saúde e que buscam alimentos funcionais.

Neste sentido, é vital que os produtores e comerciantes do setor lácteo considerem incluir em seus rótulos informações claras sobre o teor de vitamina K2. Isto não somente educa o consumidor, mas também posiciona o queijo como um alimento inovador e saudável.

O queijo e a vitamina K2 formam um duo que combina sabor e saúde. Além do prazer sensorial, os queijos maturados oferecem este nutriente essencial para fortalecer os ossos e proteger o sistema cardiovascular.

Incorporar queijo de qualidade na dieta pode ser um passo significativo para uma alimentação mais balanceada. O futuro do queijo, é como alimento funcional e o teor de vitamina K2 pode ser uma estratégia promocional.

*Informações rápidas sobre Gla e MGP

Gla é uma proteína dependente de vitamina K que possui resíduos de ácido e carboxiglutâmico (Gla). A presença desses resíduos confere às proteínas Gla a sua atividade biológica e a sua capacidade de se ligar ao cálcio. (Informação Google, criada por IA)

MGP a Carboxilação da **Proteína Gla** da **Matriz (MGP)** é um processo que ocorre com a participação da vitamina K2, que atua como cofator enzimático. A MGP é uma proteína que inibe a calcificação arterial, e quando carboxilada, impede o depósito de cálcio nas artérias, ou seja, remove o cálcio das artérias impedindo a formação de placas endurecidas e riscos cardiovasculares. (Informação Google, criada por IA)

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: DiarioLechero – Tradução livre: www.terraviva.com.br