



Vitamina D3 i K2: per què serveixen i com les puc tenir?

La **vitamina D3** i la **vitamina K2**

són molt importants per al nostre cos. De vegades, oblidem menjar aliments que tinguin les vitamines D3 i K2, però són molt importants per mantenir els ossos i el cor saludables.

Què són les vitamines D3 i K2?

La vitamina D3 es forma a la nostra pell quan prenem el sol, però també està en alguns aliments d'origen animal, com a les sardines o als ous.

La vitamina K2 es forma als **bacteris de l'intestí**, però també està en alguns **aliments fermentats**, com el **xucrut** o el formatge de cabra.

Per què serveixen les vitamines D3 i K2?

Les vitamines D3 i K2 són essencials per mantenir els ossos forts, cuidar el **sistema immunitari**, la pell, i la salut del cor.

Bacteris intestinals:
són els organismes que viuen en els intestins.

Aliments fermentats:
són els aliments que han estat modificats per canviar el sabor i tenir un aliment diferent i amb més propietats nutricionals.

Propietats nutricionals:
estan escrites als aliments. Informen de la quantitat de nutrients, greixos i altres substàncies que té cada aliment.

Sistema immunitari: El sistema immunitari del nostre cos són el conjunt de parts del cos que treballen per protegir-nos d'infeccions, malalties i problemes de salut.

Salut òssia

Les dues vitamines ajuden que els ossos estiguin en bon estat i prevenen malalties com trencar-se els ossos o **l'osteoporosi**.

Quan la vitamina D3 està al fetge i al ronyó es converteix en **calcitriol**.

El calcitriol és un tipus de vitamina D que fa les funcions de la vitamina, com per exemple, fa que els ossos estiguin forts.

El calcitriol es forma als ronyons i fa que hi hagi suficient calci i fòsfor als ossos. Els ossos del cos estan formats principalment per **calci** i **fòsfor**.

La vitamina K2 s'encarrega d'activar unes proteïnes que es diuen osteocalcina i matriu GLA. Aquestes proteïnes són les encarregades que hi hagi suficient calci als ossos i ajuden a que no es perdi.

Osteoporosis: és una substància que està al cos i que fa que els ossos estiguin forts i saludables..

Calci: és una substància que està al cos i que fa que els ossos estiguin forts i saludables.

Fòsfor: forma part dels ossos i disminueix la pèrdua de massa òssia. Està als ossos i a les dents, sobretot.

Salut del cor

La vitamina D3 ajuda a controlar la pressió arterial,
la inflamació i el colesterol.

La vitamina K2 fa que no s'acumuli calci a les artèries.

Que no s'acumuli calci a les artèries és bo perquè ajuda a evitar malalties del cor com **l'infart** o **l'ictus**.

Arteries: són els tubs que porten la sang des del cor fins a la resta de parts del cos.

Ictus: és un infart que passa al cervell.

Salut del sistema immunitari

La vitamina D3 ajuda i reforça el sistema immunitari contra les infeccions i les **malalties autoimmunitàries**.

Malalties autoimmunitàries: quan el nostre sistema de defenses ataca parts del nostre propi cos per error. Això pot causar-nos malalties.

Salut de la pell

La vitamina D3 ajuda a cicatritzar la pell i a regenerar-la.

La vitamina K2 millora l'elasticitat i la hidratació de la pell.

La vitamina K2 prevé les arrugues i evita que les persones envelleixin abans.

Com puc tenir les vitamines D3 i K2?

1. Pren el sol.

Es recomana prendre el sol entre 10 i 20 minuts cada dia sense protecció solar i amb quasi la meitat del cos descobert.

2. Menja peix blau i aliments fermentats.

Aliments com les sardines, el salmó, el verat, l'ou o l'oli de fetge de bacallà tenen molta vitamina D3.

Alguns aliments que tenen molta vitamina K2 són el **quefir** o el **natto**.

3. Pren suplementos nutricionals.

Les vitamines també poden prendre's amb suplementos, com pastilles o vitamines líquides.

Per prendre-les cal seguir les indicacions i consultar-ho amb un professional, si no, poden causar problemes de salut.

Per exemple, no es pot prendre vitamina K2 si s'estan prenent medicaments **anticoagulants** com la **warfarina**, perquè és més possible que se sagni més.

Quefir: Aliment fermentat fet amb bacteris bons.

Natto: és un aliment típic del Japó. Es fa amb soja cuïta i fermentada.

Coàgul: és una massa de sang amb tacte gelatinós. Quan tens una ferida, el coàgul és com si fos un tap que evita que surti molta sang. Però també pot bloquejar una artèria o una vena.

Anticoagulant: és una medicina que evita que es formïn coàguls a la sang.

Warfarina: és un exemple de medicament anticoagulant.

Article de la revista Veritas 162 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Autoria: Juan Pedro Ventura, Maria Arenas, Joan Rosselló, Joel Cabrera.

Dinamitzadora: Sandra Jiménez

Coordinació del projecte: Sandra Sanz

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

