Bajos niveles de vitamina K pueden aumentar el riesgo de asma o EPOC

La dieta desempeña un papel clave en nuestra salud y bienestar y cada vez contamos con un mayor número de evidencias científicas que así lo demuestran. Ahora, un nuevo estudio en el que han participado 4.092 personas de entre 24 y 77 años residentes en Copenhague (Dinamarca) ha revelado que aquellas con bajos niveles de vitamina K en la sangre tenían más probabilidades de tener una función pulmonar deficiente y sufrir asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y sibilancias.

La vitamina K se encuentra en las verduras de hoja verde –como las coles, el repollo el brócoli, las espinacas o el perejil, entre otras–, los aceites vegetales y los cereales, e interviene en la coagulación de la sangre, por lo que ayuda al organismo a curar las heridas, sin embargo, se sabe muy poco sobre el papel que desempeña en la salud pulmonar.

El estudio ha sido realizado por investigadores daneses del Hospital Universitario de Copenhague y la Universidad de Copenhague, que han publicado sus conclusiones en ERJ Open Investigación, señalando que los nuevos hallazgos no cambian la recomendaciones actuales sobre la ingesta de vitamina K, pero ponen de manifiesto la necesidad de realizar más investigaciones para comprobar si algunas personas se podrían beneficiar al tomar suplementos de vitamina K.

Función pulmonar deficiente asociada a déficit de vitamina K
Los participantes del estudio participaron en pruebas de función pulmonar, llamadas espirometrías, que miden la cantidad de aire que una persona puede exhalar en un segundo (volumen espiratorio forzado o FEV1) y el volumen total de aire que puede respirar en una respiración forzada (capacidad vital forzada o FVC), proporcionaron muestras de sangre y respondieron a cuestionarios sobre su salud y estilo de vida. Los análisis de sangre incluyeron un marcador de niveles bajos de vitamina K en el cuerpo llamado dp-ucMGP.

Con información de 800Noticias