

Vitamina D3 de Líquens e Vitamina K2 — O Parceiro Metabólico do Cálcio — Perspectiva Bioquímica 2025

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 10/06/2025

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre vitamina d3 de líquens e vitamina k2: o parceiro metabólico do cálcio, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/vitamina-d3-de-liquens-e-vitamina-k2-o-parceiro-metabolico-do-calcio-2025-06-10>

Para que o cálcio ingerido seja efetivamente fixado nos ossos e não calcifique as artérias, a presença de níveis adequados de Vitamina D3 e Vitamina K2 (MK-7) é mandatória.

Vantagem: O desenvolvimento da D3 100% vegetal

Historicamente extraída da lã de carneiro (lanolina), a vitamina D3 agora pode ser extraída sustentavelmente de líquens silvestres em formulações farmacêuticas veganas puras.

Desvantagem: A ausência de K2 na dieta sem fermentados

A menaquinona-7 (K2) ativa a osteocalcina para retenção de cálcio no osso e a MGP para evitar placas vasculares. Fontes veganas naturais concentram-se no Natto (soja japonesa fermentada) ou exigem suplementação magistral.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Monitore a 25-OH Vitamina D em sangue para mantê-la entre 40 e 60 ng/mL, associando gotas de K2 vegetal para garantir a mineralização óssea sem risco vascular.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 10/06/2025 às 03:25.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.