

Caratteristiche di Prendak2

La caratteristica principale di Prendak2 è la **sinergia d'azione dei componenti** che associa la vitamina K2 con le vitamine D3 ed A. Queste tre vitamine infatti, per poter svolgere al meglio le loro importanti funzioni, devono lavorare in sinergia.

La vitamina D3 favorisce l'assorbimento del calcio che la vitamina K2 guida nelle ossa e nei denti. Inoltre, la vitamina K2 contribuisce ad inibire la calcificazione dei vasi sanguigni e la vitamina A contribuisce al rimodellamento osseo.

Bibliografia

1. Kate Rhéaume-Bleue. *Vitamin K2 and the Calcium Paradox*, 2012
2. L.J. Schurgers, C. Vermeer "Determination of phylloquinone and menaquinones in food. Effect of food matrix on circulating vitamin K concentrations" *Haemostasis* (2000) 30 298-307
3. P. Szulc, et al. "Serum undercarboxylated osteocalcin is a marker of the risk of hip fracture in elderly women" *J Clin Invest* (1993) 91(4) 1769-1774
4. M.H.J. Knapen et al. "Three-year low-dose menaquinone-7 supplementation helps decrease bone loss in healthy postmenopausal women" *Osteoporosis Int* (2013)24(9) 2499-2507.
5. M. Kylashea et al. "Vitamin K status and mobility limitation and disability in older adults: the health, aging, and body composition study" *The Journals of Gerontology: Series A*, glz 108 – 6th may 2019