



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

COENZIMA Q10

A light blue circle containing the text "Q10" in a bold, black, sans-serif font.

En este ebook sobre la **Coenzima Q10** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Coenzima Q10?

Tipos de Coenzima Q10

Propiedades de la Coenzima Q10

Beneficios de la Coenzima Q10

Alimentos con más Coenzima Q10

¿Quién debe tomar Coenzima Q10?

Dosis recomendada de Coenzima Q10

Relación entre las estatinas y la Coenzima Q10

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Q10

Interacciones de la Q10 con medicamentos

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es la Coenzima Q10?

La Coenzima Q10 es un elemento producido por el propio organismo y que se almacena en las mitocondrias de las células, las responsables de producir energía.

La Coenzima Q10 es generada por el organismo de forma natural, se utiliza para la realización de funciones vitales como el suministro de energía celular, la regulación de la presión arterial y el transporte de los electrones.

La producción de la Coenzima Q10 disminuye con la edad, por lo que con cierta frecuencia las personas presentan una deficiencia de este elemento en su organismo.

Las principales causas que pueden ocasionar un déficit de Coenzima Q10 son:

- La desnutrición y la falta de vitamina B6.
- Los defectos genéticos en la síntesis o utilización de la Coenzima Q10.
- Una mayor necesidad de Coenzima Q10 por necesidades de los tejidos a consecuencia de ciertas enfermedades.
- Las enfermedades mitocondriales.
- El estrés oxidativo ocasionado por el envejecimiento.
- Los efectos secundarios propios de los tratamientos con estatinas químicas.

Tipos de Coenzima Q10

Hay dos formas activas de Coenzima Q10:

- **Ubiquinona:** Es la forma oxidada del nutriente y debe convertirse en Ubiquinol antes de que el organismo la pueda absorber.

Este proceso de conversión no es nada problemático y el organismo es capaz de convertir el compuesto Ubiquinona en Ubiquinol sin dificultad.

- **Ubiquinol:** Esta forma de Q10 es hidrofílica, es decir, fácilmente absorbible en el agua. Es la forma en la que la Coenzima Q10 está presente en nuestro organismo.

Propiedades de la Coenzima Q10

La multitud de investigaciones clínicas realizadas han demostrado que la Coenzima Q10 desarrolla variadas funciones esenciales para el organismo. Una de las primordiales consiste en ayudar a suministrar energía a las células.

La Q10 está involucrada en la producción de adenosina trifosfato (ATP) que, al mismo tiempo, participa en la transferencia de energía entre distintas células.

Asimismo, juega un papel fundamental como antioxidante, protegiendo a las células del daño oxidativo y del envejecimiento.

La Coenzima Q10 está presente en cada una de las células de nuestro organismo. No obstante, las concentraciones más elevadas se encuentran en los órganos con mayor necesidad de energía para su adecuado funcionamiento, como son el corazón, los riñones, el hígado y los pulmones.

Los principales efectos de la Coenzima Q10 sobre el organismo son:

- Interviene en la obtención de energía que nuestro cuerpo precisa para realizar distintas funciones.

- Ayudar a otras enzimas a digerir y metabolizar los nutrientes de los alimentos.
- Protege a las células del daño causado por los radicales libres, gracias a su capacidad de aceptar y liberar electrones.
- Actúa como un poderoso antioxidante y ayuda a aumentar la absorción de otros nutrientes esenciales. Ayuda a la reutilización de la vitamina C y de la vitamina E.

Beneficios de la Coenzima Q10

Además de los principales efectos que hemos visto, la Coenzima Q10 tiene múltiples propiedades que es interesante tener en cuenta.

1. Genera energía celular

El rol que la Coenzima Q10 desempeña en la síntesis del ATP mitocondrial consiste en convertir la energía en bruto de los nutrientes de los alimentos (carbohidratos y grasas) en energía útil para las células, denominada Adenosina Trifosfato (ATP).

También interviene en el mantenimiento de la masa muscular, la regulación del apetito y el peso corporal.

2. Favorece la fertilidad

Con el paso de los años, el nivel de fertilidad femenina tiende a reducirse. Ello es debido a que el número y la cantidad de los ovocitos disponibles se van reduciendo. Y ahí es donde la Coenzima Q10 interviene directamente.

Con el paso de los años, la producción de la Coenzima Q10 se ralentiza, y el cuerpo comienza a perder su capacidad de proteger a los óvulos del daño oxidativo.

En cuanto a los espermatozoides masculinos, son igualmente susceptibles al daño oxidativo, producido por la disminución del recuento de espermatozoides, la infertilidad y la calidad del esperma.

Varios estudios clínicos que han demostrado que la suplementación con Coenzima Q10 contribuye a la mejora de la calidad, la concentración y la actividad de los espermatozoides.

3. Mejora la salud del corazón

La Coenzima Q10 ha demostrado ser efectiva en la prevención y el tratamiento de las enfermedades del corazón, mejorando la biogenética celular.

En la actualidad se tiene conocimiento que la suplementación con Coenzima Q10 beneficia a las personas que toman estatinas, disminuyendo sus efectos secundarios. Las estatinas son usadas para reducir una enzima del hígado que a su vez disminuye la producción de colesterol y la producción natural de la Coenzima Q10.

Además ayuda a tratar la insuficiencia cardíaca, que suele ser el resultado de otras afecciones del corazón, como la hipertensión o la enfermedad coronaria. Todas estas patologías pueden producir daño oxidativo así como inflamación de venas y arterias.

Un estudio clínico demostró que los pacientes que se recuperaron satisfactoriamente de una intervención quirúrgica del corazón y tomaron altas dosis de Coenzima Q10, redujeron hasta en un 95% las probabilidades de volver a desarrollar la enfermedad.

4. Frena el envejecimiento

La Coenzima Q10 retrasa el daño sufrido por el ADN como consecuencia del paso de la edad.

De hecho, aplicada directamente sobre la piel, la Coenzima Q10, reduce el daño oxidativo causado por los rayos UV. Al mismo tiempo disminuye la profundidad de las arrugas.

5. Ayuda a regular el pH

La Coenzima Q10 ayuda al transporte de las proteínas dentro de las células a través de las membranas, segregando determinadas enzimas digestivas celulares y contribuyendo a mantener el pH óptimo del organismo.

6. Favorece la salud cognitiva

Las personas que presentan un deterioro a nivel cognitivo, como pueda ser la enfermedad del Parkinson, sufren un aumento del

estrés oxidativo en una parte del cerebro que se denomina sustancia negra y que contribuye a intensificar los síntomas de la enfermedad.

Numerosos estudios han revelado que estas personas suelen tener unos niveles más bajos en sangre de la Coenzima Q10.

7. Disminuye los síntomas de la fibromialgia

Las personas que padecen fibromialgia suelen contar con unos niveles bajos de Coenzima Q10. Suplementarlos con esta Coenzima puede ayudar a aliviar el dolor, mejorar el metabolismo del colesterol y reducir la fatiga.

8. Aumenta el rendimiento físico

La Coenzima Q10 favorece la reducción del daño oxidativo, potencia el rendimiento físico y reduce la fatiga.

El estrés oxidativo afecta al funcionamiento de los músculos y al rendimiento durante el ejercicio. Al mismo tiempo, una anormal función mitocondrial puede reducir la energía muscular, dificultando la contracción muscular y el entrenamiento físico satisfactorio.

9. Ayuda a tratar la diabetes

El daño celular que se produce como consecuencia del estrés oxidativo puede dar lugar a enfermedades metabólicas como la diabetes. Una anormal función mitocondrial se relaciona con la resistencia a la insulina.

La Coenzima Q10 mejora la sensibilidad a la insulina y regula los niveles de azúcar en sangre.

La suplementación con esta sustancia ayuda a incrementar, hasta tres veces, los niveles de la Q10 en la sangre de los diabéticos, que suelen presentar concentraciones bajas de esta Coenzima.

10. Protege los pulmones

Al ser los pulmones los órganos del cuerpo que tienen un mayor contacto con el oxígeno, también son más proclives al daño oxidativo.

El incremento del daño oxidativo pulmonar, unido a la baja protección antioxidante (que incluye bajos niveles de la Coenzima Q10), puede provocar daños pulmonares como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Diversos estudios apuntan a que las personas que padecen este tipo de enfermedades, suelen contar con bajos niveles de Coenzima Q10 y, mientras que algunos estudios indican que la administración de sus suplementos reduce la inflamación en los asmáticos, otros muestran mejoras significativas en el rendimiento del ejercicio físico en pacientes con EPOC.

Alimentos con más Coenzima Q10

Entre los alimentos con mayor contenido en Coenzima Q10 se encuentran el pescado, el hígado, la carne, las aves de corral, los riñones y los germinados de grano integrales.

En el caso de los veganos y vegetarianos, las fuentes naturales de Coenzima Q10 son los frijoles y las nueces.

Los huevos y los productos lácteos también contienen Q10.

Los alimentos más ricos en Coenzima Q10 son:

- **Carne de ganado alimentado con pasto**
- **Arenques**
- **Carne de pollo de corral**
- **Trucha**
- **Semillas de sésamo**
- **Pistachos**
- **Brócoli**
- **Coliflor**
- **Naranjas**
- **Fresas**
- **Sardinas**
- **Caballa**

Son varias las verduras con Coenzima Q10, aunque la proporcionen de forma minoritaria. Las que cabe mencionar son las espinacas, los pimientos, el brócoli, las batatas, las zanahorias, el ajo, los guisantes y la coliflor.

Los frutos secos que más Coenzima Q10 ofrecen son la soja, las nueces, los cacahuetes, las semillas de sésamo, los pistachos y las avellanas.

¿Quién debe tomar Coenzima Q10?

Las investigaciones clínicas sugieren que la síntesis natural de la Coenzima Q10 y la ingesta de alimentos deberían ser suficientes para prevenir la deficiencia de Ubiquinona en personas sanas. El problema llega cuando la producción de esta coenzima comienza a disminuir con la edad.

Se ha constatado que la disminución de la capacidad del organismo para sintetizar Coenzima Q10 disminuye conforme vamos envejeciendo. Una disminución que se hace más pronunciada a partir de los 40 años y que afecta especialmente a las personas que toman estatinas.

Asimismo, se sabe que las personas con diabetes, cáncer o insuficiencia cardíaca cuentan con niveles más bajos de Coenzima Q10 en el plasma.

Esta es la razón por la que se recomienda la ingesta de Coenzima Q10 a quienes padecen o han padecido problemas cardíacos.

Entre ellas se incluyen las personas que sufren:

- Un primer ataque cardíaco o enfermedad coronaria.
- Un nivel elevado de colesterol (sobre todo si toman estatinas).
- Aterosclerosis.
- Presión arterial alta.
- Problemas de la válvula mitral.

Dosis recomendada de Coenzima Q10

La dosis diaria de Coenzima Q10 se sitúa entre los 90 y los 200 mg al día.

Se deben tomar la Coenzima Q10 en combinación con alimentos. Al tratarse de un compuesto soluble en grasa, su absorción es lenta. No obstante, ingeridos con alimentos, el organismo la absorbe hasta tres veces más rápido.

Es importante destacar que las personas que toman estatinas o que padecen sobrepeso, deben tomar cantidades altas.

Relación entre las estatinas y la Coenzima Q10

Las estatinas son unos fármacos utilizados para reducir los niveles de colesterol. Los más comunes pueden ser: atorvastatina, simvastatina, lovastatina, crestor, etc.

Al mismo tiempo que reducen el nivel de colesterol, las estatinas inhiben la producción de la Coenzima Q10 en el organismo, en especial si se toman en dosis elevadas o durante largos períodos de tiempo.

Una pequeña disminución de la Coenzima Q10 es capaz de alterar la capacidad del cuerpo para generar energía, pudiendo ocasionar otros problemas de Salud.

Además, el uso a largo plazo de Estatinas, unido a los bajos niveles de Ubiquinona, puede ocasionar fatiga y espasmos musculares.

Dado que resulta extremadamente difícil proporcionar al cuerpo la cantidad necesaria de Coenzima Q10 solo a través de la alimentación, en el caso de que se tomen estatinas, se debe optar por suplementarse con Coenzima Q10.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Q10

La Coenzima Q10 se trata de una sustancia totalmente segura y sin efectos secundarios graves.

Algunas personas con sensibilidad a esta coenzima han informado de la aparición de algunos efectos secundarios leves como malestar gastrointestinal, insomnio, mareo o dolor de cabeza.

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben abstenerse de tomar suplementos de Coenzima Q10.

Interacciones de la Q10 con medicamentos

La Coenzima Q10 podría interaccionar con medicamentos, como la warfarina o la insulina.

En cuanto a otros fármacos que se utilizan para el tratamiento del colesterol, la hipertensión o la hiperglucemia, pueden provocar una disminución de la absorción y eficacia de la Coenzima Q10.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com