

COENZIMA Q10 COSA E' E A CHE COSA SERVE?

Fonte dati: NIH U.S. National Library of Medicine



Il **Coenzima Q10** è un **antiossidante necessario per le cellule per il loro corretto funzionamento**; si trova nelle piante, batteri, animali, e negli esseri umani. Viene utilizzato come fonte di energia per la crescita ed è abbondante nel cuore, reni e nel pancreas e diminuisce con l'avanzare dell'età.

Diverse malattie anche di origine genetica sono associate a bassi livelli di Coenzima Q10.

Utilizzare il Coenzima Q10 come integratore può aiutare alcuni pazienti con **disfunzioni cardiovascolari**, alcuni studi dimostrano che un utilizzo in caso di fenomeni di reazione avversa a farmaci quali debolezza muscolare oppure disordini riproduttivi o cancro, possono beneficiare di tale integrazione, vediamo in particolare:

PROBLEMI CARDIACI



- L'integrazione con Coenzima Q10 in casi di **attacco cardiaco** può portare a miglioramenti, una recente revisione del 2013 degli articoli presenti in letteratura ha dimostrato una effettiva efficacia del Coenzima Q10 sulle funzioni cardiache.
- Associare il Coenzima Q10 con nutrienti ad alto tasso di potere antiossidante porta ad un più veloce recupero postoperatorio **in caso di bypass e chirurgia alle valvole cardiache**.
- In caso di pazienti con **elevata pressione sanguigna** la supplementazione può aiutarne il controllo, i dati però sono aggiornati solo al 2009, non è però efficace in caso di pazienti con **Sindrome Metabolica**.

DEBOLEZZA MUSCOLARE DA USO DI STATINE



Le informazioni sono contrastanti, dati meno recenti fino al 2010 associano un miglioramento, nei casi di miopatia (debolezza muscolare) alcune volte associato all'uso di statine, se i soggetti venivano supplementati con Coenzima Q10. Una recente ricerca su 76 pazienti del 2012 non indica invece un miglioramento significativo.

PROBLEMI DI CONCEPIMENTO



Ci sono evidenze che il Coenzima Q10 **migliora la qualità del seme e della conta spermatica** negli uomini non fertili, secondo dati aggiornati al 2010, anche se non sono comunque noti gli stati di interazione con le capacità riproduttive.

EFFETTI COLLATERALI



Non vengono riportati in letteratura effetti collaterali seri associati all'integrazione di Coenzima Q10. Alcuni effetti collaterali che possono sopraggiungere possono essere:

- Insonnia
- Rash cutanei
- Nausea
- Dolori addominali
- Sensibilizzazione alla luce
- Irritabilità
- Mal di testa
- Fatica
- capogiri

Non dovrebbe essere utilizzato in gravidanza o allattamento.

Potrebbe interagire con la Warfarina (coumadin) ed anticoagulanti, rendendoli meno efficaci.

Buona Salute a tutti!

Dr Giorgio Gori
Personal Nutrition trainer