

Coenzima Q10: o que é e para que serve

A coenzima Q10 é uma molécula que existe no nosso organismo e que desempenha um papel fundamental no metabolismo energético, e na proteção antioxidante das nossas células. Também conhecida como ubiquinona, esta coenzima encontra-se em todas das células do nosso organismo, mas principalmente nas células que necessitam de um fornecimento superior de energia, como é o caso das células musculares, em especial do coração e músculo esquelético. Níveis reduzidos de Q10 estão associados à fadiga, falta de força muscular e envelhecimento.

Funções:

As funções da Coenzima Q10 são principalmente em nível da mitocôndria, a central energética das células. Quando transformamos os alimentos e o oxigénio em energia (ATP), a parte final desta transformação depende da presença de Coenzima Q10, e sem os níveis adequados desta, as nossas células não são capazes de produzir energia de uma forma eficaz.

É também na mitocôndria, que ocorre uma elevada produção de radicais livres de oxigénio, e onde a presença de níveis adequados de Q10 diminui a produção de radicais livres de oxigénio. Além disso tem um papel antioxidante na regeneração de outros antioxidantes, como a vitamina C e a vitamina E.

Fontes de Coenzima Q10

A coenzima Q10 é produzida no nosso organismo, e em situações normais, esta produção é suficiente até aos 20 anos, mas com a idade as quantidades de Q10 produzida diminuem. Esta coenzima pode ser consumida através da alimentação, em especial através do consumo de carne e peixe.

Sinais de deficiência:

Dado o seu papel no metabolismo energético, níveis reduzidos de coenzima Q10 estão associados a fadiga e falta de força muscular, mas dado o seu papel antioxidante, os sintomas de coenzima Q10 estão também associados ao aumento do stress oxidativo, que vão desde um envelhecimento precoce a diferentes patologias degenerativas.

Quem pode vir a ter deficiência de Coenzima Q10?

Atualmente o maior risco de deficiência em Q10 é o consumo de uma classe de medicamentos usados para baixar a produção de colesterol, chamadas "estatinas". As diferentes estatinas (como a sinvastatina e a pravastatina, entre outras) bloqueiam a ação da enzima responsável pela produção de colesterol, mas que também é responsável pela produção da coenzima Q10. Isto significa que quando bloqueia a produção de colesterol mediante a tomada de estatinas, está também bloqueando a produção de coenzima Q10. Esta situação torna-se ainda mais preocupante perante o uso prolongado deste tipo de fármacos, em especial por pessoas com mais idade (que já têm a sua produção de coenzima Q10 diminuída). Nestes indivíduos pode ser necessária uma suplementação nutricional em Q10. Devendo está ser realizada por profissional habilitado.

Funções terapêuticas da suplementação

A suplementação com coenzima Q10 tem revelado efeitos benéficos em nível da melhoria da força muscular, da resistência física e ainda da diminuição da fadiga. No caso dos indivíduos com uso contínuo de estatinas, os efeitos benéficos são ainda mais marcantes.