**COENZIMA Q10**

Conforme atingimos certa idade, começamos a perder diversas substâncias que o corpo produz naturalmente, e mantém o corpo saudável e cheio de vigor. A **Coenzima Q10**, por exemplo, começa a ser reduzida logo quando alcançamos os 30 anos da idade.

Por isso, restaurar esta perda com a suplementação é essencial, especialmente para não sofrermos com os efeitos nocivos dos radicais livres, problemas cardíacos, aparecimento de rugas, etc.

Esta vitamina está no topo das buscas e são as mais queridas de todos que procuram em suplementos naturais suprir a carência de nutrientes, sobretudo aqueles que são perdidos por conta da ação do tempo.

**O QUE É COENZIMA Q10 ?**

A **Coenzima Q10**, também conhecida como CoQ10, vitamina Q10, ubidecarenona ou ubiquinona é uma substância lipossolúvel cuja estrutura muito parecida com uma vitamina. Ela tem papel fundamental no processo de formação de ATP.

Desde a década de 70, muitos países vêm incentivando a comercialização deste suplemento e estudos que investiguem as propriedades benéficas para a saúde, como por exemplo no combate e prevenção de diversas doenças e do envelhecimento precoce. As novidades são surpreendentes!

Há duas maneiras de se obter esta suplementação:
**1. Via endógena:** quando o próprio organismo produz o nutriente;
**2. Via exógena:** quando ingerirmos alimentos que possuem esta substância em suas propriedades, tais como como amêndoas, amendoim, folhas verdes (sobretudo os brócolis e espinafre) e soja. Mas, são nas carnes vermelhas, aves e peixes gordos, fonte de ômega 3, (como a sardinha) os alimentos que fornecem um nível maior desta substância. No entanto, apenas 10% da coenzima é absorvida pelo organismo. Mesmo que o nosso organismo produza naturalmente esta substância, ela não aparece em grandes quantidades em nosso corpo. Além disso, pessoas que adotam uma dieta vegetariana ou vegana precisam suprir as necessidades da vitamina Q10, já que as principais fontes são, justamente, as carnes e nem sempre.

Com a rotina atribulada do dia-a-dia, aliás, é muito difícil garantir que todas as refeições do dia sejam balanceadas para que, assim, forneçam todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, por isso, a suplementação da coenzima é uma das melhores formas de se obter todos os benefícios. A produção natural da ubiquinona, que já não é tão grande assim, acaba reduzindo ainda mais quando atingimos os 30 anos de idade.

**COENZIMA Q10 PARA QUE SERVE ?**

A **Coenzima Q10** desempenham diversas funções bioquímicas nas células, sendo que sua mais importante atividade é no interior das mitocôndrias, organelas celulares responsáveis pela produção de energia. Este processo se dá pela transferência de elétrons, que acontecem dentro da célula muscular.

Além disso, a substância também atua como antioxidante na membrana interna da mitocôndria. Em outras palavras, nosso organismo depende da vitamina Q10 para ter energia para realizar as tarefas do dia-a-dia, atividades físicas e qualquer outro processo metabólico. Ela impossibilita a lipoperoxidação, já que destrói as moléculas de radicais livres, tais como a α-tocoferoxil e a α-tocoferol, impedindo o envelhecimento precoce da célula.

É na mitocôndria que a maior parte dos radicais livres é produzido no interior da célula. A CoQ10 se aloja na membrana interna da mitocôndria e sequestra os radicais livres que são gerados dentro desta organela celular. Em outras palavras, a Coenzima serve como um neutralizador das formas reativas de oxigênio (radicais livres), fontes de tantos danos nas células, transformando-os compostos que não fornecem perigo.

O CoQ10 também é usado na composição de vários cosméticos da indústria da beleza, por conta das propriedades hidratantes e purificadoras. Além disso, tonifica a pele, dando mais brilho, firmeza e maciez. Mas não é só na parte mais superficial que age: regiões profundas também são beneficiadas, especialmente aquelas que possuem grandes concentrações de colágeno, outra substância que é reduzida com a ação do tempo.

**COENZIMA Q10 BENEFÍCIOS:**

Os benefícios que a ingestão da **Coenzima Q10** são inúmeros e vão desde a manutenção do bom funcionamento do organismo até a melhora estética da pele e o alcance de uma medida mais saudável. Confira:

**É UM EXCELENTE ANTIOXIDANTE**

Durante o dia, o corpo passa por vários processos metabólicos que produzem reações cujos resultam causam algum prejuízo para o organismo. Por exemplo: os radicais livres que, já que são muito reativos e instáveis, acabam desenvolvendo doenças degenerativas e destruindo as células do nosso organismo.

Além dos fatores internos, os externos também colaboram para o aumento de radicais livres, como a exposição ao sol sem nenhuma proteção, a má alimentação, o fumo, etc., o que piora ainda mais a situação, já que a produção de radicais livres é maior do que o corpo pode eliminar naturalmente. É por isso que a ingestão de um suplemento que tenha função desintoxicante pode ser uma boa estratégia para dar uma “ajuda a mais” para o nosso corpo.

A **Coenzima Q10** tem propriedades antioxidantes que ajudam quem pratica exercícios físicos mais intensos, como musculação, já que o esforço pode fazer com ocorra a liberação dos radicais livres, além do desgaste muscular. Com a destruição destas moléculas reativas, a rotina de treinos será otimizada, especialmente porque você terá energia de sobra.

Lembrando que, caso haja um grande acúmulo dos radicais livres nas células e nos tecidos, as células podem acabar morrendo. Muitas doenças neurológicas, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC), isquemia, Parkinson e Alzheimer surgem com o aumento da morte celular. Portanto, uma suplementação rica em antioxidantes é importante para que as atividades das células sejam normalizadas.

**MELHORA O FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO**

Os movimentos cardíacos de sístole e diástole, ou seja, contração ventricular e relaxamento ventricular, respectivamente, são constantes em uma pessoa saudável até determinada idade. Após os 30 anos, no entanto, ainda que o corpo continue produzindo **Coenzima Q10**, esta quantidade é muito mais baixa do que aquela que é necessária para realizar a manutenção do coração e prevenir doenças cardíacas que aparecem com a idade. Além disso, esta baixa acaba causando o envelhecimento do organismo e regiões como o coração são as mais afetadas.

É por esta razão que a suplementação da vitamina Q10 é importante para regular os batimentos cardíacos. Pessoas que sofrem de problemas do coração afirmaram terem sentido melhoras com o seu uso constante. Quem está para fazer alguma cirurgia cardíaca pode contar com a ajuda da Coenzima para preparar melhor este órgão tão importante para o processo. Ademais, ela auxilia na restauração do tecido cardiovascular que foi lesado, sobretudo com a obstrução do colesterol.

E não é só isso: além de regular os movimentos de contração e relaxamento do coração, o CoQ10 também ajuda a reduzir a pressão sanguínea. Isso acontece porque este suplemento quebra a resistência do fluxo de sangue, garantindo a propriedade vasodilatadora do endotélio, deixando-o mais saudável.

**MELHORA A FERTILIDADE**

Hoje em dia, as mulheres têm optado por ter filhos cada vez mais tarde, para ter uma maior estabilidade financeira. No entanto, a cada ano que passa, fica cada vez mais complicado engravidar. Isso acontece porque os óvulos precisam de muita energia para que o processo de fecundação se inicie.

Como já vimos, são as mitocôndrias as responsáveis pelo fornecimento de energia no corpo. No entanto, estas organelas têm cada vez menos capacidade de produzir energia a partir de certa idade.

É por isso que a suplementação com ubidecarenona regula o funcionamento das mitocôndrias, fornecendo maior energia para o corpo. Consequentemente, os óvulos terão melhores condições realizar o processo de fecundação e, com isso, os riscos de processos de má-formação do feto e doenças congênitas diminuirão de forma considerável.

**CORPO MAIS SAUDÁVEL E AUMENTO DA MASSA MUSCULAR**

A **Coenzima Q10** também é grande aliada de quem está em processo de emagrecimento, especialmente porque este nutriente é responsável pelos processos metabólicos que geram a lipólise, em outras palavras, a queima de gordura.

No entanto, é importante saber que apenas a suplementação não faz milagre. Por isso, é importante manter uma dieta equilibrada, focada em alimentos naturais e, é claro, adotar hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas.

Durante a prática de exercícios físicos, aliás, a vitamina Q10 fornece a energia necessária, além de promover a vasodilatação, o que auxilia no transporte de nutrientes e de oxigênio para os músculos, algo que otimiza a performance e, consequentemente, o resultado no ganho muscular.

**DIMINUI O COLESTEROL**

Existem dois tipos de colesterol: o bom e o ruim. O colesterol bom é aquele retirado das artérias pelo HDL e devolvido para o fígado, o que evita o seu acúmulo e a obstrução das artérias., e devolvido para o fígado. Ele está presente em diversos alimentos que fazem muito bem para a saúde, como por exemplo o azeite, os ovo, as amêndoas, o amendoim, a sardinha, etc.

Já o LDL leva o colesterol do fígado até as artérias, onde se acumulam até obstruí-las. Problemas de saúde sérios como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e o infarto ocorrem por conta do LDL. Ele está presente em diversos alimentos que são prejudiciais à saúde, os gordurosos e com muito açúcar. A suplementação com CoQ10 reduz as taxas de LDL, sem aumentar o HDL.

**FORNECE ENERGIA PARA O ORGANISMO**

Os movimentos cardíacos de sístole e diástole, ou seja, contração ventricular e relaxamento ventricular, respectivamente, são constantes em uma pessoa saudável até determinada idade. Após os 30 anos, no entanto, ainda que o corpo continue produzindo **Coenzima Q10**, esta quantidade é muito mais baixa do que aquela que é necessária para realizar a manutenção do coração e prevenir doenças cardíacas que aparecem com a idade. Além disso, esta baixa acaba causando o envelhecimento do organismo e regiões como o coração são as mais afetadas.

**MELHORA O FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO**

Além de produzir ATP, a **Coenzima Q10** também colabora com a dilatação dos vasos sanguíneos. Com isso, o sangue fluirá com maior facilidade, irrigando os músculos com oxigênio e nutrientes.

Nesse processo, moléculas de energia também são levadas até os músculos. Por conta disso, você terá mais disposição não só durante a prática de exercícios físicos, como também para executar todas as tarefas da rotina atribulada do dia-a-dia.

**PELE MAIS JOVEM E BONITA**

Ainda que seja natural envelhecer, alguns fatores, tais como como a atuação de radicais livres, aceleram o envelhecimento de vários tecidos e, obviamente, o tecido mais visível a sofrer estes efeitos é a pele.

Para retardar o envelhecimento precoce da pele, a coenzima atua na construção das defesas celulares contra a ação agressiva dos radicais livres. Com isso, este processo é desacelerado e o aspecto da pele melhora consideravelmente.

Além da ação antioxidante, outra propriedade benéfica para a pele da **Coenzima Q10**, otimiza a proliferação dos fibroblastos que existem na derme. Eles são responsáveis pela produção de duas proteínas estruturais: colágeno e elastina.

Com isso, a coenzima evita o aparecimento precoce da flacidez e das rugas. Por conta disso, mesmo com a idade chegando, a aparência da pele demonstrará uma idade muito menor do que tem, sobretudo se aliar o consumo da coenzima com hábitos saudáveis como exercícios físicos, alimentação saudável e redução do consumo de álcool, frituras e doces, que prejudicam a aparência da pele.

**PREVINE E ALIVIA OS SINTOMAS DA ENXAQUECA**

A enxaqueca está entre as três queixas médicas mais frequentes. Entretanto, mesmo que muitas pessoas sofrem com sintomas de enxaqueca, não há muitos medicamentos disponíveis para tratamento e, os que existem, acabam causando efeitos colaterais muito sérios para a saúde.

Por isso, muitas pessoas veem nos suplementos uma alternativa mais saudável e menos agressiva para o organismo. Para atender esta demanda, estudos têm sido realizados e foi constatado que a CoQ10 tem ação efetiva no combate à enxaqueca:

Em um estudo realizado com 80 indivíduos que sofrem com crises de enxaqueca frequentes fizeram uso da suplementação de CoQ10 diariamente. Além da redução na frequência das crises, eles não foram tão fortes e, ao contrário dos tratamentos com remédios convencionais, não houve efeitos colaterais.

**COENZIMA Q10 COMO TOMAR ?**

Consuma uma cápsula, duas vezes ao dia, especialmente depois das principais refeições ou antes de dormir. Esta é uma porção recomendada para adultos com idade superior a 19 anos de idade. Pessoas com idade inferior devem consultar um médio antes de fazer uso da suplementação.

A ingestão deve ser acompanhada com água ou algum outro líquido como um suco.

**COENZIMA Q10 EFEITOS COLATERAIS:**

O uso da suplementação deve ser evitado por quem sofre de hipoglicemia, já que diminui o nível de glicose no sangue. Além disso, pessoas com hipersensibilidade à **Coenzima Q10** podem perder o apetite, sofrer com enjoos e dores de cabeça.

Gestantes devem utilizar este suplemento apenas com autorização dos médicos.

Quem estiver para fazer a cirurgia deve suspender o uso com uma antecedência de 14 dias, no mínimo.