

CoQ10: un nutriente esencial para energizar cada célula de su cuerpo

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Los resultados de un estudio en animales sugieren que los suplementos de la coenzima Q10 (CoQ10) pueden proteger o retardar el desarrollo de hígado graso relacionado con la obesidad
- › De acuerdo a los resultados publicados en *Biochemical Pharmacology*, los ratones alimentados con una dieta alta en grasas y fructosa, y suplementada con CoQ10, tuvieron una disminución en los niveles de los marcadores de estrés inflamatorios y metabólicos en el hígado, comparado con los ratones que fueron alimentados solo con una comida alta en grasas
- › Existe un creciente conjunto de datos científicos que demuestran beneficios sustanciales para la salud relacionados con la suplementación con CoQ10 para personas que sufren de angina de pecho, ataques cardíacos e hipertensión

La **coenzima Q10** (CoQ10) es importante para las funciones corporales diarias, la cual también se conoce como "ubiquinona" porque es 'ubicua' en el cuerpo humano. En realidad, la CoQ10 es utilizada por cada célula corporal.

Por ejemplo, la CoQ10 es requerida por las células para producir energía y es una parte integral para ayudar a las células a tomar grasas y otras sustancias, para luego convertirlas en energía utilizable.

Además, la CoQ10 puede ayudar a proteger su cuerpo contra el daño de los radicales libres. Los radicales libres son átomos de oxígeno con deficiencia de electrones, que se

tornan altamente reactivos. Esto a su vez causa un daño potencial en los tejidos y en el ADN.

A menudo, se recomienda la CoQ10 debido a su poderosa protección antioxidante para una amplia variedad de enfermedades relacionadas con el corazón, tales como infartos cardíacos, presión sanguínea alta e insuficiencia cardíaca congestiva, las cuales requieren una protección adicional contra los radicales libres.

En realidad, la CoQ10 ha sido tema de miles de estudios de investigación, los cuales afirman que la CoQ10, además de ayudar a reducir el riesgo de hígado graso en personas con obesidad, también podría:

Ayudar a producir más energía para las células

Enriquecer su salud cardíaca

Actuar como un antioxidante para protegerle de los radicales libres

Ayudar a reducir los signos normales del envejecimiento

Ayudar a mantener los niveles de presión arterial dentro de los límites normales

Proporcionar un impulso a su sistema inmunológico

Apoyar a su sistema nervioso

Qué necesita saber acerca de la CoQ10 conforme envejece

Su cuerpo requiere la forma reducida de la CoQ10 (ubiquinol) para ayudar a limitar la producción de radicales libres.

Si tiene menos de 25 años de edad su cuerpo es capaz de convertir a la CoQ10 de la forma oxidada a la forma reducida. Sin embargo, si tiene más edad, es cada vez más

difícil para su cuerpo convertir la CoQ10 oxidada en ubiquinol.

A medida que avanzan los años, se torna cada vez más difícil producir el ubiquinol que necesita debido a lo siguiente:

Mayor demanda metabólica

Estrés oxidativo

Un consumo insuficiente de CoQ10

Deficiencia de los factores necesarios para la biosíntesis y la conversión del ubiquinol

Posibles efectos de enfermedades y padecimientos

Cambios en los genes relacionados con la edad

Y cualquier combinación de estos factores

Además, conforme envejece sus niveles corporales de CoQ10 continúan disminuyendo, lo cual hace aún más difícil mantener los niveles adecuados.

Por lo tanto, si es mayor de 40 años, le recomendaría firmemente tomar una forma reducida de la coenzima Q10 llamada ubiquinol, ya que esta es absorbida mucho más eficazmente por su cuerpo.

Este es uno de los pocos suplementos que considero altamente beneficiosos para casi todos los adultos.

La CoQ10 es esencial si toma medicamentos con estatinas

Cada vez que escribo acerca de la CoQ10, es absolutamente necesario compartirlas este dato, teniendo en cuenta que muchas personas toman medicamentos con

estatinas y desconocen completamente esta importante información.

Los medicamentos de estatinas son utilizados para disminuir los niveles de colesterol, suelen trabajar al reducir una enzima en el hígado, lo que no solo disminuye la producción de colesterol, sino que también merma la producción de la coenzima Q10. Al reducir la producción de CoQ10, aumenta el riesgo de una variedad de problemas de salud.

El envejecimiento prematuro es un importante efecto secundario ocasionado por tener muy poca cantidad de CoQ10, debido a que esta vitamina esencial recicla otros antioxidantes, tales como la vitamina C y E.

Además, la deficiencia de CoQ10 acelera el daño en el ADN, y debido a que la CoQ10 es beneficiosa para la salud cardíaca y la función muscular, si hay una menor cantidad con el tiempo ocasiona fatiga, debilidad muscular, dolor e insuficiencia cardíaca. Por lo tanto, si toma un medicamento de estatina es absolutamente vital suplementar con CoQ10.

En mi opinión, es una negligencia médica recetarle un medicamento de estatina sin recomendar tomar CoQ10, o mejor aún, ubiquinol.

Desafortunadamente, muchos médicos no les informan a sus pacientes acerca de esta cuestión.

¿Qué hacer si tiene problemas de obesidad?

Como ya mencioné anteriormente, la forma reducida de la coenzima Q10 llamada ubiquinol, es uno de los pocos suplementos que considero altamente beneficiosos para casi todos los adultos.

Sin embargo, simplemente tomar este suplemento por sí solo no será suficiente para ayudarle a lograr un peso corporal saludable.

Si necesita perder peso, necesitará un enfoque multifacético, y le recomiendo encarecidamente que empiece con el plan de eliminar los azúcares y la mayoría de los

granos de su alimentación. Además, el consumo de alimentos enteros es un aspecto importante para deshacerse del exceso de libras, ya que de esa manera le dará a su cuerpo el combustible que necesita para funcionar de forma óptima.

Asimismo, es muy importante hacer **ejercicio** regularmente y **atender cualquier bloqueo emocional**, por lo cual le sugiero trabajar con un profesional que tenga conocimientos de métodos naturales para el cuidado de la salud y que le puede dar el apoyo que necesita durante su proceso de pérdida de peso.

Fuentes y Referencias

- [Biochemical Pharmacology December 1, 2009;78\(11\):1391-400](#)