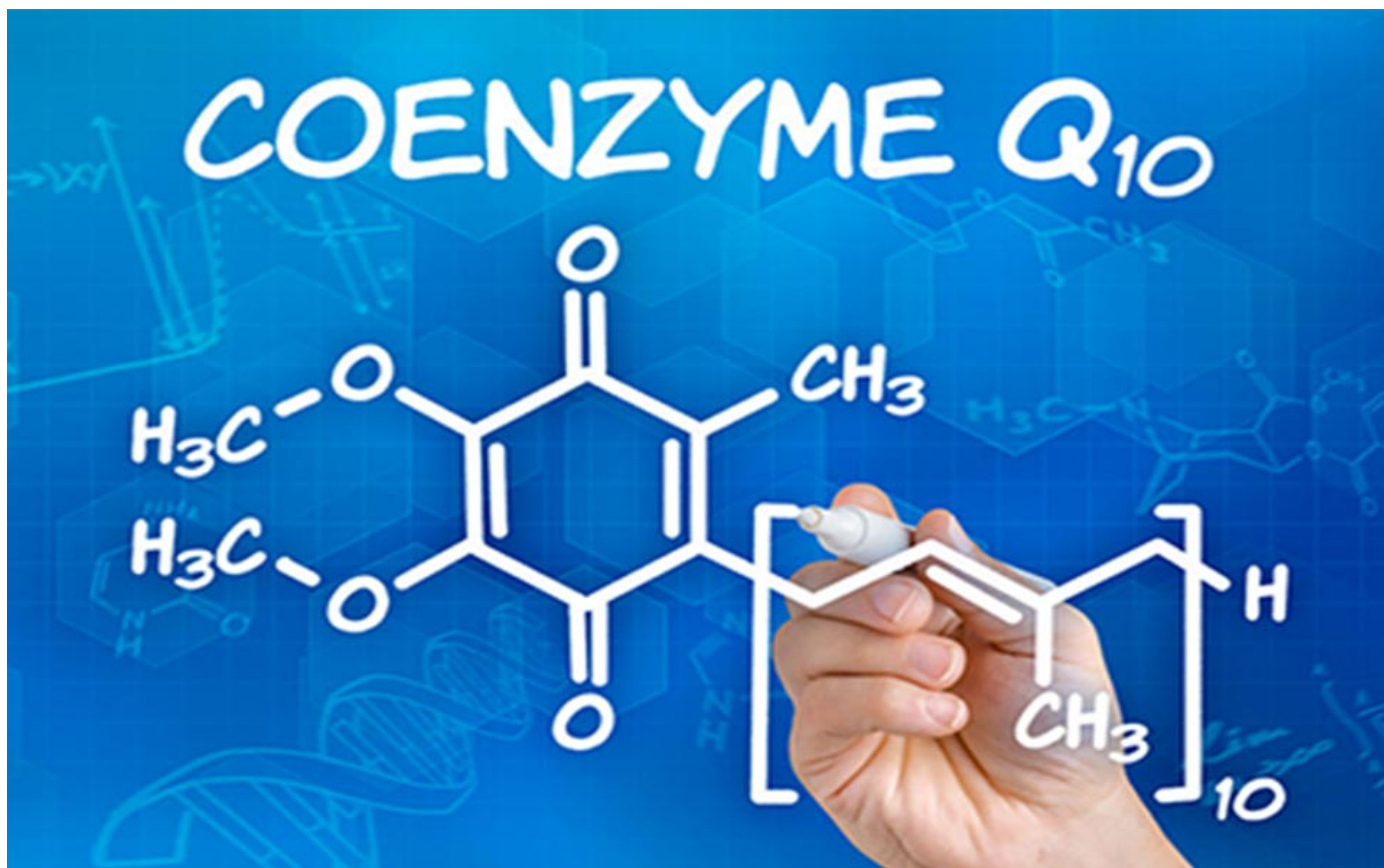


STATINE E COENZIMA Q10: L'UNIONE FA LA FORZA.



Le statine sono sostanze che, per le loro proprietà, vengono utilizzate per regolare i livelli di colesterolo nel sangue.

Esse Abbassano i livelli di colesterolo LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo" e In aggiunta, aiutano ad alzare quelli del colesterolo HDL il cosiddetto "colesterolo buono". Le statine esistono in natura e vengono prodotte da alcuni funghi. Sono state scoperte e isolate a partire dagli anni '70. La più nota è l'estratto di riso rosso fermentato, la monacolina K, che si ottiene dalla fermentazione del riso rosso ad opera del fungo *Monascus Purpureus*.

Da molto tempo si utilizzano statine non naturali, sintetizzate chimicamente, che vengono utilizzate per creare farmaci e prodotti studiati per trattare le iperlipidemie. L'utilizzo di statine si accompagna spesso all'assunzione di coenzima Q10, una molecola fondamentale nel ciclo energetico cellulare e dalle molte proprietà. Il Coenzima Q10 ha proprietà antiossidanti, ad esempio contribuisce a proteggere dall'ossidazione dei lipidi, può essere utilizzato nei trattamenti di diverse patologie, specialmente cardiovascolari, favorisce il benessere muscolare e aiuta a combattere astenia, stanchezza e fatica.

Statine e coenzima Q10 vengono frequentemente utilizzati insieme sia per i benefici che apportano nel trattamento delle ipercolesterolemie ma anche perché il CoQ10 aiuta a ridurre gli effetti negativi collaterali delle statine come i frequenti dolori muscolari.

Quali sono gli effetti collaterali delle statine?

Miopatia da statine

Con il termine miopatia si fa riferimento a una serie di disturbi che coinvolgono il sistema muscolare e in cui si verifica un funzionamento scorretto delle fibre muscolari. Si parla di miopatia da statine quando il problema muscolare è dovuto all'assunzione di statine.

Le statine sono generalmente molto ben tollerate, ma possono indurre una sorta di tossicità muscolare, caratterizzata da varie manifestazioni cliniche.

La miopatia da statine include debolezza o dolori muscolari (mialgia), ipersensibilità e rigidità muscolari, crampi e artralgia.

Quali sono i benefici del coenzima Q10?

Il coenzima Q10 si è rivelato molto utile per contrastare gli effetti collaterali negativi provocati dalle statine che abbiamo visto in precedenza. Ossia problemi e dolori muscolari. Questo si verifica perché il CoQ10 svolge un'azione mioprotettiva e favorisce il benessere muscolare.

Tra gli alimenti che forniscono CoQ10 troviamo:

- pesci grassi come salmone e tonno
- carni come il fegato
- cereali integrali
- soia.
- spinaci.
- frutta secca.
- oli vegetali.

Negli integratori si può trovare in diverse concentrazioni ma quella ottimale è sui 100mgdie.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12067471/>