

LE QUALITÀ DEL COENZIMA Q10



Molto utilizzato come componente in diversi integratori alimentari, il Coenzima Q10 o Ubiquinone è un potente antiossidante.

La spiegazione del suo impiego è insita nel ruolo che riveste a livello cellulare: esso infatti è determinante nel mitocondrio, vera e propria centrale energetica nella biologia animale.

Esso favorisce la produzione di ATP, composto ad alta energia, in presenza di ossigeno e per questo risulta determinante nel mantenere alti i livelli di efficienza fisica.

Con l'invecchiamento, la concentrazione di Coenzima Q10 tende a diminuire e il suo livello è stato riscontrato come particolarmente basso in diverse patologie degenerative, sia di natura neurologica che metabolica (Parkinson, Diabete, ecc).

Questa componente, in commercio sotto diverse forme farmaceutiche, è fortemente impiegata in

antiaging visto il suo controllo sulla periossidazione di vari lipidi a livello della membrana cellulare, ottenendo un ruolo nella prevenzione della cardiopatie, dell'ipertensione e di patologie neurodegenerative.

In particolare a livello cardiaco, l'Ubiquinone aumenta l'energia disponibile per l'attività cardiaca e riduce la sintomatologia ad esempio della cardiopatia ischemica.

A livello del sistema nervoso, previene i danni irreversibili dei radicali liberi sulle strutture neuronale.

Nello sport invece riduce il senso di fatica agendo a livello muscolare, ove secondo recenti studi risulta impattante nel ridurre il rischio di infortuni grazie alla riduzione del livello di marker del danno ossidativo.

Questa attività antiossidante e downregolatrice dei dolori muscolari fa sì che sia spesso consigliato in abbinamento al trattamento da statine, per ridurre gli effetti collaterali soprattutto in termini di indolenzimento agli arti inferiori.

I dosaggi consigliati sono generalmente sui 100mg al giorno, ma si arriva anche fino al doppio in casi specifici. La sua assunzione si consiglia durante i pasti poiché risulta essere liposolubile. Gli effetti collaterali, in particolare in casi di sovradosaggio, risultano essere principalmente gastrointestinali.

A livello alimentare, esso è principalmente diffuso in fonti proteiche animali quali carne (pollo, manzo e soprattutto fegato), nonché in alcuni pesci (tonno, salmone e sgombro).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33325173/>