

## COENZIMA Q10

A coenzima Q-10, ou ubiquinona, é encontrada em todos os tecidos. Existem 10 coenzimas Q, mas a Q-10 é a única encontrada no organismo. Os níveis diminuem com a idade, devendo ser suplementada em indivíduos idosos. Está intimamente ligada ao metabolismo energético intracelular, especialmente no coração e no fígado; no miocárdio, encontra-se em altas concentrações, funcionando como um potente antioxidante e varredor de RLs, mais potente do que as vitaminas E e C. É capaz de restaurar a função imunológica, melhorar os batimentos cardíacos e influenciar favoravelmente o tratamento de síndromes neurológicas crônicas; é empregada nos pacientes portadores de neoplasias, com finalidade de reduzir os efeitos colaterais da quimioterapia.

### Indicações:

A coenzima Q-10 tem sido utilizada extensamente no Mal de Alzheimer, (no Japão), doença periodontal, fadiga e na prevenção de arritmias cardíacas.

### Doses e uso:

Via oral. As doses terapêuticas usuais variam de 5 a 100 mg/dia.

### Reações adversas:

Os efeitos adversos dessa substância são raros. Em média, menos de 1% dos pacientes submetidos a ensaios clínicos referem desconforto gastrointestinal leve. Não são conhecidas doses tóxicas para a coenzima Q-10.

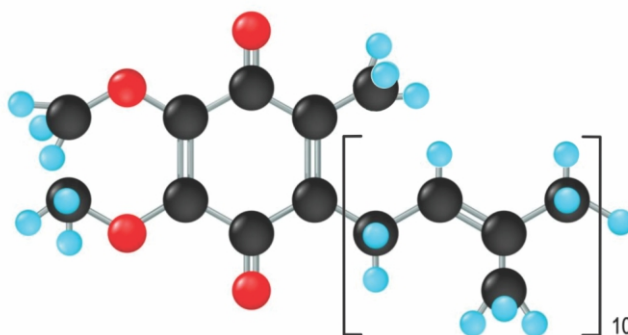
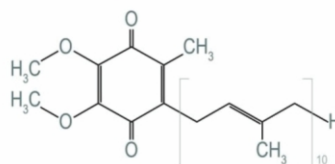
### Contra-indicações:

Pacientes portadores de deficiência renal grave. Pode ocorrer palpitação e sudorese.

### Interações:

Os betabloqueadores e as estatinas, depletam as reservas de coenzima Q10 e inibem as enzimas CoQ-10 dependentes. O efeito anti-hipertensivo dos betabloqueadores pode ser comprometido pela carência crônica da coenzima.

## COENZIMA Q10



Fenotiazínicos e antidepressivos tricíclicos também depletam seus níveis.

### Referências

Martindale: The Complete Drug Reference. 35. Ed. PhP: Londres, 2007. MOURA, José Gilberto. Nutrientes e Terapêutica: como usá-los, quando usá-los, como avaliar suas carências, radicais livres na saúde. Visão Artes: Rio Grande do Sul, 2006. Atualização farmacológica. Universidade de Brasília.