

Coenzima Q10: energía celular y antioxidante

La coenzima Q10 (ubiquinona) es una molécula que el propio cuerpo fabrica y que resulta imprescindible para producir energía dentro de las mitocondrias. Su producción disminuye con la edad y con ciertos medicamentos.

PARA QUÉ SIRVE



Producción de energía celular

Imprescindible en la cadena mitocondrial que genera ATP.



Antioxidante

Protege las membranas celulares y las grasas del daño oxidativo.



Salud cardiovascular

Está especialmente concentrada en el tejido del corazón.



Función muscular

Contribuye al rendimiento del músculo, incluido el cardíaco.



Piel

Se investiga su papel en signos del envejecimiento cutáneo.



Disminuye con la edad

Su producción cae con los años y con fármacos como las estatinas.

Las estatinas (medicación para el colesterol) reducen la síntesis de CoQ10. Por eso a veces se sugiere su suplementación en personas con dolor muscular asociado a estatinas, aunque la evidencia de beneficio es todavía limitada y mixta: coméntalo con tu médico antes de suplementarte.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Coenzima Q10: de dónde sacarla

Está presente en carnes, pescado azul y algunos aceites vegetales, aunque en cantidades muy inferiores a las dosis usadas en los estudios de suplementación.

DÓNDE ESTÁ



Vísceras

El corazón y el hígado son de las fuentes más concentradas.



Pescado azul

Sardina y caballa aportan cantidades interesantes.



Aceite de soja

Buena fuente entre los aceites vegetales.



Frutos secos

Contribuyen de forma moderada.



Espinaca y brócoli

Aportan cantidades más modestas.



Cereales integrales

Fuente adicional, aunque limitada.

Es difícil alcanzar con la dieta las cantidades usadas en estudios clínicos, que emplean dosis en forma de suplemento. La alimentación contribuye, pero no sustituye una eventual indicación médica de suplementación.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.