



# COENZIMA Q10

## Lo que debes saber

### ¿Qué es?

Lípido endógeno implicado en la producción de energía celular

### Requerimientos

Aumentan con la edad, deporte y uso de estatinas

### Funciones

Antioxidante y clave en la función mitocondrial

### Fuentes

Presentes en vísceras, pescado azul y frutos secos

### Suplementación

Ubiquinona / Ubiquinol

### Interacciones

Con anticoagulantes y antihipertensivos

Para saber más, continúa leyendo...



# COENZIMA Q10

## ¿Qué es?

- Molécula liposoluble.
- Interviene en la producción de energía (ATP).
- Potente **antioxidante endógeno**



### ¿Cuáles son sus requerimientos ?

- Adultos: **30-200 mg/día**
- Deportistas, mayores o personas con estatinas: **100-300 mg/día**



# COENZIMA Q10

## Funciones

- Producción de energía.
- Antioxidante potente.
- Cardioprotector.
- Mejora fuerza y rendimiento muscular.
- Reducción mialgias por estatinas.



## Suplementación

- Ubiquinona:** forma oxidada; más económica.
- Ubiquinol:** forma reducida; mayor biodisponibilidad.

*Recomendación general:* tomar con comida grasa para mejorar la absorción.



# COENZIMA Q10

## Fuentes alimentarias

- Pescado azul
- Carnes (especialmente vísceras: hígado, corazón)
- Frutos secos
- Aceites vegetales
- Cereales integrales



## Interacciones

- **Anticoagulantes (warfarina):** posible disminución del efecto
- **Antihipertensivos:** puede potenciar efecto hipotensor.
- **Estatinas:** reducen los niveles endógenos de CoQ10

# ¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



-  Dale like
-  Comparte
-  Guárdalo
-  Comenta