



Lo que debes saber

Lípido endógeno implicado en la producción de energía celular

Aumentan con la edad, deporte
y uso de estatinas

Antioxidante y clave en la función mitocondrial

Presentes en vísceras, pescado azul y frutos secos

Ubiquinona / Ubiquinol

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