



Irena Piekarska, 2022-04-29 08:10

Czy warto suplementować koenzym Q10?



Fot. Thinkstock/Getty Images

Od dawna wiadomo, że koenzym Q10 zapewnia skuteczną ochronę przed wolnymi rodnikami. Zapewne z tego powodu większości kojarzy się z kosmetykami do pielęgnacji skóry. Ale to tylko jedna z jego ról. Tak naprawdę o wiele ważniejszy jest jego wpływ na niemal wszystkie procesy metaboliczne organizmu, w których wytwarzana jest energia potrzebna do zachowania zdrowia.

Koenzym Q10, czyli **ubichinon** jest jednym z najważniejszych związków chemicznych, bez którego organizm nie może należycie funkcjonować. Bierze udział w procesach metabolicznych koniecznych do prawidłowego przebiegu przemiany materii. Ma też ogromny wpływ na dotlenienie komórek, co znacząco poprawia możliwości zwalczania wolnych rodników. W młodym wieku organizm wytwarza go w wystarczającej ilości. Jednak już po 35 roku życia zdolność do naturalnej syntezy tego związku znacząco spada. Poza wiekiem wpływa na to palenie papierosów, zły stan zdrowia, albo intensywny wysiłek związany z pracą fizyczną lub wyczynowe uprawianie sportu. Poważne niedobory obserwuje się go także u mieszkańców dużych miast, żyjących w zanieczyszczonym powietrzu. Zwłaszcza w aglomeracjach gdzie często pojawia się smog.

Niedobór ubichinonu w organizmie może dawać o sobie wyraźnie znać. Jednym z symptomów jest zespół przewlekłego zmęczenia, spadek odporności oraz utrata sił i sprawności fizycznej. Może też powodować zaburzenia wydolności i pracy serca oraz powodować osłabienie mięśni szkieletowych. Według ekspertów koenzym Q10 zmniejsza ryzyko zawału serca, i chorób związanych z uszkodzeniem naczyń krwionośnych. Specjaliści chorób sercowo-naczyniowych zalecają regularną suplementację, zwłaszcza po incydentach kardiologicznych oraz po operacjach serca lub naczyń krwionośnych, podczas których dochodzi do

zmniejszenia dopływu krwi, co ogranicza dopływ tlenu do komórek tych narządów. Suplementacja ubichinonu zmniejsza stres oksydacyjny i w ten sposób wpływa na poprawę wydolności fizycznej w czasie rekonwalescencji.

Udowodniono, że koenzym Q10 korzystnie wspiera leczenie przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Wykazano, że suplementacja tego związku zmniejsza stan zapalny u osób z astmą, a także ich zapotrzebowanie na leki sterydowe. Ze względu na to, że płuca są wyjątkowo narażone na uszkodzenia oksydacyjne wspomaganie ochrony antyoksydacyjnej dobrze wpływa na lepsze ich i serca dotlenienie, a także całego organizmu. Wyniki badań pokazują również, że osoby przyjmujące regularnie koenzym Q10 mają lepsze, bardziej miarowe tętno oraz niższy poziom cholesterolu we krwi. Uznaje się również pozytywny wpływ ubichinonu jako substancji wspierającej leczenie miażdżycy, cukrzycy typu 2, nadciśnienia i niewydolności krążenia. Kolejnym narządem, na który korzystnie wpływa koenzym Q10 jest mózg, który jest podatny na uszkodzenia oksydacyjne. Te z kolei powodują ograniczenie funkcji poznawczych, zaburzenia pamięci. Trwają badania nad ewentualnym wpływem koenzymu na spowolnienie rozwoju chorób Parkinsona i Alzheimerera.

Dzięki swoim właściwościom **koenzym Q10** przyspiesza regenerację skóry, zapobiega powstawaniu zmarszczek i pozytywnie wpływa na jej regenerację. Dzięki zdolności do zwalczania wolnych rodników wyraźnie hamuje procesy starzenia się skóry. Jego właściwości stymulujące pobudzają odnowę komórek i przemiany energetyczne w nich zachodzące. Jego zaletą jest także zdolność do wnikania w głąb naskórka i przez to zapewnia skuteczną ochronę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Poprawia także jędrność i gładkość cery i zabezpiecza przed niedotlenieniem. Nie bez powodu nazywa się go eliksirem młodości i chętnie stosuje w produkcji kosmetyków ochronnych i regeneracyjnych. Sam w sobie ma silne działanie przeciwutleniające, ale dla zwiększenia efektu często stosuje się go razem z witaminą C i E. W połączeniu z algami tworzy idealny koktail pielęgnacyjny dla cery wrażliwej. Stosowany bezpośrednio na skórę łagodzi stany zapalne i sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn. Stosuje się go w produktach leczniczych przyspieszających gojenie ran.

Koenzym Q10 zaliczany jest do związków rozpuszczalnych w tłuszczach, zatem tylko w ich obecności jest wchłaniany z przewodu pokarmowego. Ubichinon jest naturalnie produkowany przez wątrobę. W organizmie ludzkim wytwarzany jest z fenyloalaniny i tyrozyny. Aby dać organizmowi szansę na produkcję tej cennej substancji, należy włączyć do codziennej diety m.in. podroby, oleje, ryby, szpinak i brokuły. Problemem jest jednak to, że pod wpływem działania wysokiej temperatury i długiego przechowywania jego ilość gwałtownie spada. Zatem nawet dobrze zbilansowana dieta nie dostarcza odpowiedniej ilości koenzymu Q10. Dlatego też suplementacja pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu. Przyjmowanie ubichinonu jest dobrze tolerowane i nie powoduje niepożądanych skutków ubocznych. Pierwsze efekty są zauważalne po ok. dwóch miesiącach. Najłatwiej dostrzec je na skórze, która po tym czasie staje się wyraźnie gładsza. Jedynie osoby leczące się onkologicznie muszą bezwzględnie skonsultować się z lekarzem, bowiem niektóre chemioterapeutyki wymagają ostrożnej suplementacji tym preparatem.