



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

E - B O O K

Coenzima Q10:

tudo o que você
precisa saber



Coenzima Q10

A Coenzima Q10 é produzida naturalmente pelo corpo e tem papel importante em várias funções do organismo, como o fortalecimento do sistema imunológico, ajuda na produção de energia, na redução das taxas de colesterol e de açúcar no sangue.

Também conhecida como Ubidecarenona, a coenzima Q10 acelera o metabolismo e ajuda a queimar gordura, o que facilita a perda de peso.

Além disso, ela é responsável por fornecer energia e transportar nutrientes para o músculo, o que ajuda a ter mais disposição para realizar atividades e aumenta a massa muscular. Por conta disso, é fundamental que a coenzima Q10 trabalhe em conjunto com outras ações em busca de hábitos mais saudáveis, como a prática recorrente de exercícios físicos e uma alimentação balanceada.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Além de ser produzida pelo organismo, essa substância também pode ser encontrada em alguns alimentos, como peixe, soja, nozes, laranja, couve, brócolis, abacate, pão integral, amendoim e carne.

No caso de deficiência da coenzima Q10 no organismo, é fundamental fazer a suplementação desse nutriente por conta da importância para várias funções do corpo.

O que muitas pessoas não sabem é que ao tomar medicamentos da classe das Estatinas (Sinvastatina, Rosuvastatina, Atorvastatina) para abaixar o colesterol, a produção de Coenzima Q10 diminui e o que traz inúmeros prejuízos ao organismo, como mencionado acima. Assim, se você faz uso de algum desses medicamentos, converse com seu médico para repor a Coenzima Q10.



Outro benefício da coenzima Q10 é que ela é um antioxidante conhecido como antienvelhecimento, pois inibe a oxidação do DNA e deixa o processo de envelhecimento das células mais lento.

Ela tem papel importante também na fertilidade de homens e mulheres, pois com relação aos homens, ela melhora e aumenta a qualidade do sêmen. No caso das mulheres, a coenzima Q10 retarda o processo de envelhecimento do ovário e aumenta a produção de energia no mitocôndrias, o que ajuda na maturação dos oócitos e na formação de embriões com boa qualidade.



A coenzima Q10 é essencial para mulheres com mais de 35 anos, pois a partir dessa idade a produção de óvulos diminui e a qualidade também, o que pode prejudicar o processo de maturação e a divisão dos cromossomos. Sendo assim, essa substância colabora para que crianças não nasçam portadoras de doenças causadas por alterações genéticas, como a Síndrome de Down.

Com relação a mulheres que estão tentando engravidar, a coenzima Q10 pode ajudar nesse processo como uma vitamina complementar ao trabalhar em conjunto com outros fatores que podem aumentar a chance de uma gravidez, como uma alimentação saudável e uma boa rotina de sono.



Contato



Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



www.dramarcelalorenzo.com.br

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGISTA E OBSTETRA