

## COENZIMA Q10

É uma molécula lipossolúvel produzida pelo organismo humano. Também está presente na carne bovina, sardinha, espinafre e amendoim. Os níveis de **Co Q10** no organismo humano decrescem com o aumento da idade, portanto torna-se favorável a ingestão por fontes externas.

### **Farmacocinética:**

Quando administrado via oral é absorvida por via linfática intestinal, distribuindo-se nas células do corpo, principalmente coração.

### **Indicações:**

Cardiotônico  
Diabetes  
Protetor gástrico  
Antioxidante  
Doenças respiratórias  
Alzheimer  
Anticarpa

Possui um papel importante no transporte de elétrons na mitocôndria, conseqüentemente na produção de energia, com isso melhora a atividade cardíaca com redução do esforço e prevenção de ataques.

Seu principal uso externo é devido ao efeito antioxidante; geralmente é usado em associação com outros ingredientes anti-aging. A propriedade antienvhecimento pode ser devido a capacidade da Co Q10 em melhorar o estado de energia das células e aumentar a eficiência da utilização do oxigênio.

### **Posologia:**

Para uso externo a concentração é de 1 a 5%.

Para uso interno 10mg 3x/dia ou 50mg 1x/dia (usualmente).

Há estudos que defendem a utilização de 100mg ou até 200mg diários, alegando que nessas concentrações os efeitos são maiores, mais rápidos e não provocam efeitos colaterais.

Para mal de Parkinson de 300 a 1200mg/dia conforme estudos.

Substância Fotossensível, incompatível com materiais básicos (alcalinos).

ESTUDO **Co Q10** e a progressão da doença de Parkinson (Arch Neurol. 2002;59:1523, 1541-1550)

A **Co Q10** parece diminuir a progressão da doença de Parkinson (DP) de acordo com os resultados de um estudo duplo-cego. Neste estudo 80 pacientes com início da doença que ainda não necessitavam de

medicamentos foram randomizados e receberam 300, 600 ou 1200mg/dia de Co Q10 ou placebo 4x/dia. Todos os pacientes também receberam vitamina E durante o estudo. As avaliações dos pacientes foram contínuas durante 4 meses até que os pacientes necessitaram do tratamento com medicamentos para doença de Parkinson, ou por no máximo 16 meses.

Durante 8 meses de estudo, houve uma resposta padrão dos pacientes que sugere uma diminuição da deterioração da função cognitiva, do humor, habilidades motoras e das atividades diárias (como vestir-se, tomar banho, andar e etc.). De acordo com uma escala de avaliação os problemas foram menores para os pacientes que tomaram doses de 1200mg/dia (44% menor) e o grupo de pacientes que sofreram mais problemas foi o placebo. Não houve efeitos adversos relevantes.

O efeito da Co Q10 sobre os sintomas é lento, porém prolongado.

FORMULAÇÃO	uso externo	FORMULAÇÃO	uso externo
Elastina	5%	Elastina	5%
Colágeno	5%	Colágeno	5%
Coenzima Q10	5%	Coenzima Q10	5%
Éster C	5%	Éster C	5%
DMAE-bitartarato	10%	DMAE base	4%
Loção hidratante	qsp 50g	Loção hidratante	qsp 50g

Aplicar no rosto, pescoço, colo e mamas à noite. Lavar bem o rosto pela manhã, antes de sair de casa.

#### **Bibliografias:**

[www.rxonline.com.br](http://www.rxonline.com.br)

[www.nhir.com/tests/diabetes.pdf](http://www.nhir.com/tests/diabetes.pdf)

[Www.thorne.com/coenzyme.html](http://Www.thorne.com/coenzyme.html)