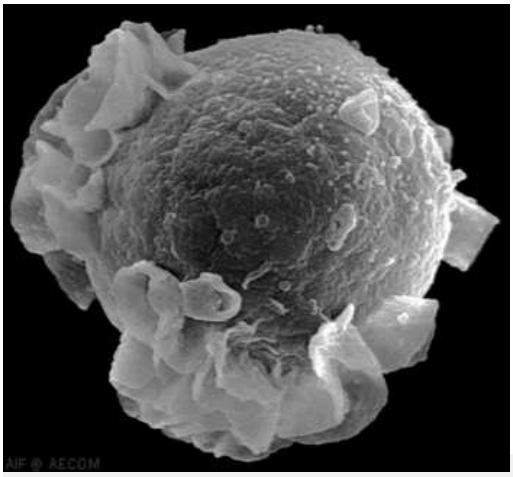
Salud, belleza y bienestar natural

Dranatura.es

La coenzima Q10 y la fibromialgia

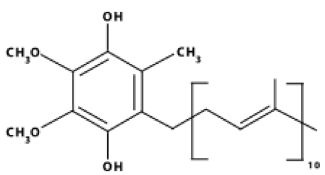
Posted on 15 enero, 2015 by admin



(Photo credit: Wikipedia)

Los pacientes de fibromialgia pueden experimentar una serie de síntomas, como fatiga, disminución de energía, trastornos del sueño y disfunción cognitiva, pero el síntoma más debilitante de este trastorno es el dolor muscular crónico, los espasmos y la rigidez. La fibromialgia puede causar dolor en cualquier parte del cuerpo, pero las áreas más comunes son el cuello, los hombros, la espalda, las caderas, los brazos y las piernas. El tratamiento de esta enfermedad requiere un enfoque que aborde las infecciones virales subyacentes, los desequilibrios hormonales y las deficiencias nutricionales. Dos nuevos estudios muestran que la suplementación con coenzima Q10 puede ayudar a reducir el dolor de la fibromialgia.

El primer estudio, publicado en el Journal Antioxidants, trató de medir los efectos de la suplementación con CoQ10 en pacientes adultos que sufrían fibromialgia. Los investigadores señalaron que tanto la disfunción mitocondrial como la deficiencia de CoQ10 se hallan implicadas en la fisiopatología de la fibromialgia. En el estudio, los pacientes que recibieron 300 miligramos (mg) de CoQ10 al día durante 40 días registraron reducciones en la intensidad del dolor, la fatiga y la rigidez matutina. Otros hallazgos positivos incluyen la recuperación en los procesos inflamatorios, el incremento de las enzimas antioxidantes, y un aumento en la capacidad de las mitocondrias para regenerarse. Las mitocondrias son responsables de la producción de energía celular. Los niveles de expresión del gen AMPK también se recuperaron en los pacientes que recibieron el tratamiento de coenzima Q10. En particular, una de las funciones de la enzima AMPK es instruir a las mitocondrias en lo que respecta a la utilización de la energía. Los investigadores habían estudiado previamente el vínculo existente entre la disfunción mitocondrial, el estrés oxidativo y la inflamación en la fibromialgia.



(Photo credit: Wikipedia)

¿Qué es la coenzima Q10?

La coenzima Q10 es una sustancia que produce nuestro organismo y que se encuentra en todas las células del cuerpo. Las células la utilizan para producir la energía que necesitamos. La coenzima Q10 también funciona como un antioxidante, protegiéndonos de los daños causados por las moléculas nocivas, en especial los radicales libres. También está presente, aunque en pequeñas cantidades, en una amplia variedad de alimentos.

Podemos encontrarla de dos formas distintas – el ubiquinol, que es un antioxidante activo y la ubiquinona, la forma oxidada, que el cuerpo convierte en parte en ubiquinol. La mayoría de los suplementos contienen ambas formas, sin embargo, el ubiquinol tiene mayor eficacia antioxidante que la ubiquinona.

La CoQ10 es útil también para los niños

(Photo credit: Wikipedia)

En un segundo estudio científico, que fue publicado en la revista Redox, se observó un aumento del estrés oxidativo y de deficiencia de la CoQ10 en pacientes de fibromialgia juvenil. Las pruebas de laboratorio realizadas al comienzo del estudio mostraron que los niños que padecían esta enfermedad habían disminuido significativamente sus niveles plasmáticos séricos de ubiquinol, y habían aumentado los de ubiquinona (coenzima Q10 oxidada) Esto sugiere que la fibromialgia se asocia con la deficiencia de la coenzima Q10 y con el aumento del estrés oxidativo.

A continuación, los investigadores suministraron a los niños 100 mg al día de ubiquinol-10 durante 12 semanas. Los pacientes registraron mejoras significativas en las puntuaciones de fatiga crónica, así como mayores niveles de CO10 y una disminución en los índices de ubiquinona. Los científicos concluyeron que la CoQ10 puede verse afectada en pacientes con fibromialgia juvenil y que la suplementación con CoQ10 puede ser beneficiosa.

La fibromialgia está ocasionada por una gran variedad de factores desencadenantes, siendo el más habitual las infecciones virales, más comúnmente la enfermedad de Epstein-Barr y los citomegalovirus o HHV6. Muchas de estas personas también sufren una baja actividad de la hormona tiroidea y una resistencia receptora de esta glándula que no suele aparecer en los análisis de sangre estándar, debido a una disfunción pituitaria. Por otro lado, algunas afecciones como la insuficiencia suprarrenal, el funcionamiento deficiente de la hormona del crecimiento y ciertas disfunciones en la coagulación de la sangre, a menudo, también son observadas en los pacientes de fibromialgia.

La suplementación con CoQ10 puede ser un valioso complemento que podría hacer frente a las enfermedades de la tiroides, suprarrenales y a otras deficiencias hormonales.

- Bookmark on Delicious
- Recommend on Facebook
- Share via MySpace
- Tweet about it
- Subscribe to the comments on this post
- Print for later
- Tell a friend

0
Tweet Me gusta

0

This entry was posted in Articulaciones and tagged articulaciones. Bookmark the permalink.

© 2015 - Salud, belleza y bienestar natural

Proudly powered by WordPress. Weaver by WeaverTheme.com

- follow: