

# BIOENERGETICA:

## La nuova frontiera della scienza Dell'Energia Cellulare

NeoLife CoQ10



Il **coenzima Q10** o **vitamina Q** è una molecola essenziale per il benessere del nostro organismo, in quanto assolve l'importantissimo compito di produrre l'**energia necessaria per il funzionamento delle nostre cellule**. Questo coenzima, inoltre, partecipa ai **processi metabolici** e svolge un'importante **azione antiossidante**, fondamentale per la salute e la bellezza.

Sintetizzato dal nostro corpo e parzialmente integrato attraverso l'alimentazione, il **coenzima Q10** è contenuto nei **mitocondri**, piccoli organi che fungono da **centrali energetiche** del nostro organismo.

In presenza di ossigeno, la **vitamina Q** partecipa alla produzione di **ATP (adenosina trifosato)**, il composto utilizzato dalle nostre cellule per immagazzinare l'energia necessaria al 95% delle funzioni metaboliche.

Il CoQ10 si trova praticamente in tutte le cellule, e proprio perché ubiquo, viene chiamato anche **ubiquinone** o **ubichinone**.

## Le funzioni del coenzima Q10

Come detto, il coenzima Q10 interviene in molti processi necessari per la salute del nostro organismo. Sostanzialmente, però, la sua azione complessiva si articola attraverso tre funzioni principali :

**funzione cardioprotettiva:** l'ubiquinone è fondamentale per il muscolo cardiaco, organo che necessita di moltissima energia per poter funzionare in maniera efficiente. La maggiore concentrazione di energia apportata dal CoQ10 incrementa la circolazione cardiovascolare

**funzione citoprotettiva:** il coenzima Q10 protegge le cellule dall'aggressione di elementi esterni, contribuendo al benessere del sistema immunitario

**funzione neuroprotettiva:** la vitamina Q agisce sul tessuto nervoso, sistema ad alto consumo energetico, regolandone l'equilibrio e contrastando l'insorgenza di malattie neurodegenerative

# COENZIMA Q10: PROPRIETA'

Questa molecola ha notevoli proprietà benefiche sull'organismo. In particolare:

**stimola il sistema cardiocircolatorio:** Il CoQ10 esercita complessivamente un'azione benefica sul cuore, poiché aumenta la bioenergia delle cellule, riducendone lo stress ossidativo e determinando un effetto vasodilatatore

**svolge un'azione antiossidante:** aiuta a contrastare lo stress ossidativo prodotto dai radicali liberi. Questa proprietà si rivela molto utile a ridurre i sintomi del morbo di Parkinson. Se somministrato ad alti dosaggi nei pazienti in cui la malattia non è ancora in stato avanzato, il coenzima Q10 aiuta a mantenere il controllo dei movimenti.

**ha proprietà antinvecchiamento:** contrasta la perdita di elastina e collagene, rallentando la formazione di rughe e favorendo il mantenimento del tono cutaneo. In virtù di questa azione antiage, il coenzima Q10 trova impiego come ingrediente di creme antirughe e sieri per il contorno occhi

**rafforza il sistema immunitario:** aiuta a contrastare le infezioni e la formazione di radicali liberi, stimolando la funzionalità delle difese naturali dell'organismo

**contrasta il diabete:** il coenzima Q10 interviene nella regolazione dell'insulina, contribuendo a ridurre i livelli di zucchero nel sangue anche del 30%

**esercita una funzione ipotensiva:** in caso di ipertensione, aiuta a ridurre i valori della pressione arteriosa

**regolarizza i livelli di colesterolo:** aiuta a diminuire il tasso di LDL (colesterolo cattivo) nel sangue e lo protegge dal processo di ossidazione che nel lungo periodo comporta la formazione di placche e l'insorgere dell'arteriosclerosi.

**contrasta la stanchezza e l'astenia:** aumenta l'energia disponibile per le cellule, favorendo anche la trasformazione e il rilascio di quella assunta attraverso l'alimentazione.

**stimola il metabolismo:** aiuta la respirazione cellulare, in modo tale che l'organismo, utilizzando più energia, bruci un maggior quantitativo di grassi immagazzinati

**aiuta a sopportare la fatica:** il CoQ10 è particolarmente utile per coloro che praticano attività sportiva, in quanto l'aumento del livello di energia consente una migliore tolleranza dello sforzo fisico



Neolife usa le più avanzate tecnologie biogeniche per fornire CoQ10 naturale e di qualità farmaceutica, in una forma altamente biodisponibile ed in combinazione con un profilo unico di nutrienti correlati:

- **Esclusiva miscela di fito-lipidi & steroli, estratti da grani integrali;**
- **Esclusiva miscela Neolife di polifenoli, che fornisce polifenoli naturali estratti da alimenti integrali, con resveratrolo da uva rossa;**
- **L-cisteina, l'aminoacido limitante necessario per la biosintesi cellulare di glutazione.**
- **Altri elementi chiave: lecitina di girasole, olio di trigliceridi di cocco a catena media ( MCT) e olio di crusca di riso a supporto dell'assorbimento del CoQ10.**
- **Tecnologia di incapsulamento unica: la digestione inizia in soli 2 minuti, promuovendo un rapido assorbimento.**

# Alimenti che contengono il coenzima Q10



germe di grano  
soia  
crusca  
cereali integrali  
noci  
arachidi  
spinaci  
broccoli  
oli vegetali  
sardine  
sgombro  
salmone  
tonno  
carne di fegato  
pollo  
uova

Il **pepe**, inoltre, interagisce positivamente con il CoQ10, poiché la **piperina** in esso contenuta è in grado di **aumentare l'assorbimento plasmatico del principio attivo**.

## Carenza di coenzima Q10

Nonostante sia prodotto dal nostro corpo e sia possibile integrarlo con l'alimentazione, ci sono alcuni fattori che contribuiscono a determinare un insufficiente livello di ubiquinone. Tra questi:

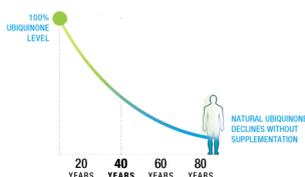
**Invecchiamento:** dopo i 35-40 anni, proprio quando ne avremmo maggiormente bisogno, il nostro organismo produce minori quantità di vitamina Q

**Malnutrizione:** una dieta sbilanciata, ricca di grassi, zuccheri e alimenti raffinati, può portare a una carenza di CoQ10

**Patologie:** in presenza di malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson, patologie dell'apparato cardiovascolare, tumori e diabete, la concentrazione di CoQ10 si riduce considerevolmente

**Interazione con farmaci:** in alcuni casi, l'assunzione di alcuni medicinali può comportare una diminuzione del CoQ10 contenuto nelle nostre cellule. Ad esempio le **statine**, utilizzate nel trattamento del colesterolo LDL, utilizzano le stesse vie metaboliche del coenzima Q10. Pertanto, una riduzione dell'LDL determina automaticamente una riduzione del livello di ubiquinone.

I livelli di CoQ10 calano con l'età



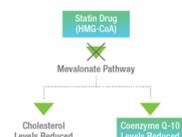
Alimentazione carente di CoQ10



Farmaci comuni causano ulteriori perdite



Anche le Statine bloccano il CoQ10!



# Disturbi trattati con integratori di CoQ10

Il supplemento di coenzima Q10 si è dimostrato molto efficace nel trattamento di:

**distrofia muscolare**  
**angina pectoris**  
**patologie cardiovascolari**  
**morbo di Parkinson**  
**emicrania**

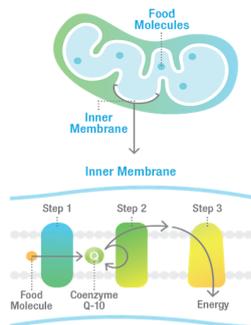
## Integratori di Q10: dosi e modalità di assunzione

La dose consigliata va dai **30 ai 100 mg al giorno**, ma può variare moltissimo a seconda dei casi. Generalmente l'integrazione giornaliera consigliata **dopo i 50 anni è di 100 mg**.

In condizioni di buona salute, si raccomanda di **non superare i 200 mg al giorno**, come indicato dalla Direzione Generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione del ministero della Salute. Ma nel caso del **Parkinson**, ad esempio, la dose necessaria di CoQ10 può aumentare anche fino a un apporto giornaliero di 1200 mg.

Il coenzima Q10 è una sostanza **liposolubile**, per cui è consigliabile assumerlo **durante i pasti**, possibilmente ricchi di una buona fonte di grassi.

## Le membrane mitocondriali & la scintilla della vita



## L'impatto di bassi livelli di CoQ10

- ↓ Funzione muscolare
- ↓ Energia
- ↑ Sfide al benessere