

1 Σεπτεμβρίου 2014

Το συνένζυμο Q10 «βάλσαμο» για την καρδιά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Καρδιολογίας σε πρόσφατες δημοσιεύσεις της αναδεικνύει μία επιπλέον δράση του συνενζύμου Q10.

Όπως περιγράφεται στην αναφορά, πάνω από μία δεκαετία είχε να βρεθεί ένα επιπλέον συστατικό που να μειώνει την θνησιμότητα από καρδιακή ανεπάρκεια και αυτό είναι το συνένζυμο Q10 για αυτό και συστήνεται παράλληλα με την παραδοσιακή θεραπεία.

Το συνένζυμο Q10 (CoQ10) υπάρχει στο σώμα και είναι απαραίτητο για την επιβίωση. Η βασική δράση του CoQ10 είναι ότι λειτουργεί ως μεταφορέας ηλεκτρονίων στα μιτοχόνδρια, το εργοστάσιο παραγωγής ενέργειας των κυττάρων, και επίσης έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα CoQ10 στον καρδιακό μυ, με αποτέλεσμα την επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας. Οι στατίνες που χρησιμοποιούνται για το θεραπευτικό σχήμα ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια, επειδή μπλοκάρουν την σύνθεση της χοληστερόλης, μπλοκάρουν επίσης τη σύνθεση του CoQ10, το οποίο μειώνει περαιτέρω τα συνολικά επίπεδα του στο σώμα.

Επικεφαλής της σχετικής μελέτης που διεξήχθη, δήλωσε: ότι « το CoQ10 είναι το πρώτο φάρμακο για περισσότερο από μία δεκαετία που βρέθηκε να βελτιώνει την επιβίωση ασθενών με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια μετά από τους αναστολείς υποδοχέων και β-αναστολείς που χρησιμοποιούνται παραδοσιακά, και θα πρέπει να προστεθεί στην καθιερωμένη θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας.»

Και πρόσθεσε: «Άλλα φάρμακα για την καρδιακή ανεπάρκεια δρουν ανασταλτικά παρά ενισχύουν τις κυτταρικές διεργασίες και μπορεί να έχουν παρενέργειες.

Τα συμπληρώματα με το CoQ10 διορθώνουν την ανεπάρκεια στο σώμα και κατά συνέπεια εμποδίζουν τη διαδικασία του καταβολισμού του συνενζύμου σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια».

Το CoQ10 βρίσκεται σε τρόφιμα, όπως το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και στο φυτικό βασίλειο, αλλά η διαιτητική πρόσληψη δεν επαρκεί για να συνεισφέρει θετικά στην καρδιακή ανεπάρκεια. Το CoQ10 είναι διαθέσιμο ως συμπλήρωμα διατροφής, αλλά είναι σημαντικό να προσέξουμε την αλληλεπίδρασή του με άλλα φάρμακα όπως είναι τα αντιπηκτικά για αυτό και πρέπει να λαμβάνονται πάντα μετά από τη σύμφωνη γνώμη του ειδικού.

Ευγενία Ηλιάδου

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc, State Registered Dietitian UK

Υπεύθυνη Διαιτολογικού Τμήματος Mediterraneo Hospital

Πηγές: www.diettv.gr – faysbook.gr