

COENZIMA Q10 100mg (por cápsula)

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00071

Suplemento Alimentar à base de Coenzima Q10

As doenças cardiovasculares estão a aumentar ano após ano, havendo a necessidade de novos métodos de profilaxia e tratamento. A coenzima Q10 (CoQ10) é um composto essencial do corpo humano. Há evidências crescentes de que a CoQ10 está intimamente ligada a distúrbios cardiometabólicos. A sua suplementação pode ser útil numa variedade de distúrbios crónicos e agudos⁽¹⁾.

A coenzima Q10, também conhecida por ubiquinona, é uma substância com propriedades antioxidantes e fundamental para a produção de energia nas mitocôndrias das células, sendo essencial para o funcionamento do organismo. É um **cofator essencial** que atua na oxidação de nutrientes para **produzir ATP**, cuja principal função é servir como **transportador de electrões para a mitocôndria**, sendo

esta uma etapa muito **importante no desempenho da função do tecido muscular cardíaco**. Sem a presença de CoQ10 o nosso organismo não funciona, perde energia e forma elementos tóxicos. As **células cardíacas são as que mais concentração desta enzima necessitam para o seu normal funcionamento uma vez que o batimento cardíaco é constante e, por isso, existe um gasto energético alto**. Para além disso a **CoQ10 reduz os níveis de stress oxidativo**, preservando-se as **condições do lúmen dos vasos, evitando o envelhecimento e a falta de plasticidade**. A evidência demonstrou que défices em Co-enzima Q10 estão relacionados com o aumento do risco de doenças cardiovasculares⁽²⁻⁴⁾.



A **COENZIMA Q10 10mg (por cápsula)** exerce, portanto, uma função preventiva nas doenças cardiovasculares.

INDICAÇÕES: Prevenção de doenças cardiovasculares. Dislipidémias. Angina de peito. Arritmias. Hipertensão. Recuperação de AVC's. Fadiga

INGREDIENTES: Óleo de linho (óleo de primeira pressão >45% ALA = $\geq 65\text{mg}$) (*Linum usitatissimum*) (30%), agente de revestimento (gelatina), coenzima Q10 (23%), humidificante (glicerina), emulsionante (lecitina de girassol), espessante (triglicéridos de ácidos gordos e glicerol), espessante (cera de abelha amarela), corantes.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Toma diária recomendada: 1 cápsula

Cada cápsula fornece:

Coenzima Q10	100mg
--------------	-------

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária, com um copo de água.

APRESENTAÇÃO: Embalagem com 30 cápsulas (13g).

BIBLIOGRAFIA:

- (1) Zozina, V. I., Covantev, S., Goroshko, O. A., Krasnykh, L. M., & Kukes, V. G. (2018). Coenzyme Q10 in Cardiovascular and Metabolic Diseases: Current State of the Problem. *Current cardiology reviews*, 14(3), 164–174. <https://doi.org/10.2174/1573403X14666180416115428>
- (2) Raizner AE. Coenzyme Q10. *Methodist DeBakey Cardiovasc J*. 2019 Jul-Sep;15(3):185-191. doi: 10.14797/mdcj-15-3-185. PMID: 31687097; PMCID: PMC6822644.
- (3) Garrido-Maraver, J., Cordero, M. D., Oropesa-Avila, M., Vega, A. F., de la Mata, M., Pavon, A. D., Alcocer-Gomez, E., Calero, C. P., Paz, M. V., Alanis, M., de Laveria, I., Cotan, D., & Sanchez-Alcazar, J. A. (2014). Clinical applications of coenzyme Q10. *Frontiers in bioscience (Landmark edition)*, 19(4), 619–633. <https://doi.org/10.2741/4231>
- (4) Arenas-Jal, M., Suñé-Negre, J. M., & García-Montoya, E. (2020). Coenzyme Q10 supplementation: Efficacy, safety, and formulation challenges. *Comprehensive reviews in food science and food safety*, 19(2), 574–594. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12539>

