

Coenzima Q10 și capacitatea de efort

Rareș D. Ciocoi-Pop, Simona Tachez

¹Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

CoQ₁₀ este un compus vitamin like care participă în lanțul de transport electronic mitocondrial și care în formă redusă are efect antioxidant. CoQ₁₀ influențează capacitatea de efort a organismului prin acțiunea sa energogenă, rolul antioxidant și influența în adaptarea cardiovasculară. Studiile efectuate pe animale și pe subiecți umani (persoane sănătoase sedentare, pacienți și sportivi de performanță) confirmă în marea lor majoritate rolul benefic al CoQ₁₀ asupra capacității aerobe de efort și importanța suplimentării. Deficitul de CoQ₁₀, descris în ultimul timp, este o boală autosomală recesivă pe fond genetic - miopatia mitocondrială - caracterizată prin intoleranță la efort, afecțiune în care suplimentarea de CoQ₁₀ are efecte benefice.

Cuvinte cheie: Coenzima Q₁₀ sau ubiquinonă, capacitate de efort, intoleranță la efort.