La coenzima Q10 mejora la seguridad de las estatinas

Las estatinas hacen algo más que reducir los niveles de colesterol. Conllevan efectos secundarios. Pero las investigaciones realizadas al respecto indican que es posible contrarrestar estos efectos adversos si al tratamiento con estatinas se añade la toma diaria de un complemento de coenzima Q10.

Las estatinas se han mostrado como fármacos altamente eficaces para reducir los niveles de colesterol. Sin embargo, su uso conlleva el riesgo de provocar efectos secundarios relacionados con la capacidad de estas sustancias de interferir en la biosíntesis de la coenzima Q10, un compuesto vital que necesitan todas las células para producir energía. Tanto la coenzima Q10 como el colesterol son productos derivados de la vía del mevalonato, que las estatinas bloguean de forma eficaz. Se cree que la disminución de la coenzima Q10 que sigue tras la inhibición de dicha vía, conduce a una disfunción mitocondrial en diferentes tipos de células, incluyendo las células musculares.

Una reducción del 50% de los niveles de Q10

Los estudios demuestran que las estatinas pueden reducir a la mitad la cantidad de coenzima Q10 en el torrente sanguíneo al cabo de pocas semanas de empezar a tomarlas. Esto puede incrementar el riesgo de padecer dolores musculares, un síntoma típico que se observa entre un 5 y un 10% de los pacientes consumidores de estatinas. En casos excepcionales, los pacientes pueden desarrollar rabdomiólisis, con la consecuente descomposición del tejido muscular. Esta enfermedad puede ser bastante seria, si no es diagnosticada y se interrumpe la terapia con estatinas, puede llevar a insuficiencia cardiaca y problemas renales fatales.

Las células musculares consumen mucha energía

Prácticamente todas nuestras células dependen de la coenzima Q10 para el metabolismo energético mitocondrial. En un extremo están los glóbulos rojos, que son los únicos en el organismo que no tienen mitocondrias, por lo que no precisan de coenzima Q10, ya que el oxígeno que transportan sería consumido por el metabolismo energético. Por otro lado están las células musculares, que sí dependen fuertemente de la coenzima Q10 porque necesitan producir grandes cantidades de energía. En consecuencia, cuando las estatinas reducen los niveles de coenzima Q10, puede desencadenarse una disfunción mitocondrial en las células musculares.

Rescate en forma de CoQ10

Las investigaciones indican que es posible prevenir este problema. Los estudios han demostrado que cuando las personas que siguen un tratamiento con estatinas toman de forma adyuvante complementos de coenzima Q10 pueden evitarse la aparición de problemas como el dolor muscular. Un estudio americano publicado en la revista American Journal of Cardiology en 2007 demostró que la toma diaria de 100 mg de coenzima Q10 junto con las estatinas reducía el dolor muscular en aproximadamente un 40% de los casos en comparación con los pacientes que habían recibido placebo.

El dolor muscular no es el único problema que puede aparecer cuando administran estatinas. El déficit de Q10 puede causar fallos en músculos vitales como, por ejemplo, el corazón, provocando una situación que puede desembocar en insuficiencia cardíaca. ✚

El producto que se ha utilizado en el estudio Q-Symbio, se comercializa con el nombre de ActiveComplex Q10 GOLD

Algunos problemas relacionados con el consumo de estatinas:

Diabetes tipo 2

Un estudio británico en el que participaron más de dos millones de personas ha demostrado que las personas que consumen estatinas presentan un riesgo aumentado de desarrollar diabetes tipo 2, incrementándose hasta en un alarmante 57% a lo largo de un periodo de cinco años. Los científicos especulan que éste sea el resultado de que las células productoras de insulina en el páncreas no sean capaces de funcionar correctamente debido a la deficiencia de la coenzima Q10. Alternativamente, puede ser por la incapacidad de las células musculares y adiposas de responder de forma normal a la insulina.

Deterioro de la memoria

La toma de estatinas puede deteriorar la capacidad cognitiva del paciente que las recibe. Un estudio norteamericano, en el que participaron más de 480.000 pacientes que recibían estatinas, así como una cantidad similar de pacientes controles, demostró que la probabilidad de pérdida de memoria aguda entre los que recibían estatinas era cuatro veces superior, en comparación con los controles. Los investigadores justificaban esta situación por el hecho de que las células cerebrales contienen una elevada cantidad de mitocondrias y en consecuencia requieren mucha coenzima Q10.

Resultados contradictorios

Parece altamente probable que la reducción de los niveles de la coenzima Q10 inducida por estatinas pueda perjudicar al organismo de muchas maneras distintas. En consecuencia, es tentador creer que todas las investigaciones que estudian la toma de complementos de coenzima Q10 como contramedida están condenados a encontrar un efecto beneficioso de la intervención. Sin embargo, no es así. Algunos estudios muestran un efecto positivo de la coenzima Q10 en los dolores musculares provocados por estatinas, mientras que otros no han sido capaces de presentar un resultado similar.

Más información:
www.q-symbio.com
www.kisel-10.co.uk

La importancia de la biodisponibilidad

Así pues ¿por qué algunos estudios muestran un efecto, mientras que otros no? La respuesta a esta pregunta se debe centrar en la biodisponibilidad de la coenzima Q10. De entrada, el organismo presenta dificultades a la hora de metabolizar la coenzima Q10, lo que significa que un complemento debe ser producido de manera que sea de fácil absorción en el sistema digestivo. Solo unas pocas marcas de Q10 del mercado son capaces de documentar una buena biodisponibilidad.

En los últimos años se han publicado dos estudios revolucionarios acerca de la coenzima Q10 y la salud cardiaca en revistas científicas de prestigio. Uno es el estudio Q-Symbio, y el otro se conoce con el nombre de KiSel-10. Ambos estudios se llevaron a cabo con el mismo complemento de Q10, una marca que se eligió únicamente por su documentada biodisponibilidad.