

## Coenzima Q 10

### ¿Qué es la Coenzima Q10?

La coenzima Q10 es un compuesto que se forma naturalmente en nuestro organismo y que es utilizada por nuestro cuerpo para dar la energía necesaria que las células requieren para crecer y mantenerse sanas.



#### ¿Por qué la necesita nuestro organismo?

La coenzima Q10 (Co-Q10) existe naturalmente en organismos sanos.

Es una coenzima que está localizada en las mitocondrias de nuestro cuerpo y es uno de los principales componentes responsables de la transformación de los alimentos en ATP (adenosín trifosfato), energía que el cuerpo requiere para funcionar. La Co-Q10 es también un antioxidante, protegiendo a las células del daño causado por los radicales libres. En personas jóvenes y saludables el cuerpo puede producir la Co-Q10 por sí solo. Sin embargo a cierta edad los niveles de Co-Q10 empiezan a decrecer en la sangre y el corazón.

Las enfermedades degenerativas del corazón, cerebro y sistema nervioso se han asociado con la reducción de los niveles de Co-Q10.

#### La coenzima Co-Q10 en el cuerpo

Mitocondria: La mitocondria es en donde se ha encontrado la mayor concentración de Co-Q10. Es aquí en donde la Co-Q10 facilita el transporte de electrones y la generación de ATP.

La más alta concentración de mitocondrias está localizada en el corazón y órganos como éste, que requieren de mucha energía para funcionar. Además, investigaciones han demostrado que el mal funcionamiento de las mitocondrias debido al daño ocasionado por la oxidación es la causa de muchas enfermedades de la cadena respiratoria. Los radicales libres que escapan de las mitocondrias debido a la intensa transferencia de electrones pueden causar daño a las células que las rodean. La migraña y las enfermedades del cerebro y del sistema nervioso están también asociadas con la disfunción de la mitocondria.

#### Infertilidad masculina

La producción de esperma requiere de una gran cantidad de energía, la cual un organismo sano puede generar. La baja movilidad de los espermatozoides es una de las razones más frecuentes de la infertilidad en hombres. Investigadores han demostrado que un incremento en la

## Antes de que se beban todo el beneficio, lo llenamos con frescura.

Durante 125 años, no hemos dejado de buscar formas para proteger la frescura de los jugos y productos lácteos. Hoy ofrecemos algunas de las llenadoras más avanzadas del mundo.

Por ejemplo, la extremadamente confiable N-8 está diseñada para aumentar al máximo la eficiencia de las bebidas en los cartones Eco-Pak®. Las opciones ESL, incluyendo filtrado EPA, limpieza CIP y sanitización SIP interior incluida, además de tratamientos de los cartones ayudan a prolongar la vida de anaquel de su producto. El Modelo N-8 es, también, considerablemente productivo, llenando hasta 20,400 cartones por hora, lo que convierte al sistema Eco-Pak N-8 en la solución más efectiva disponible para procesadores que sirven los mercados escolar, institucional y formatos individuales.

Si desea saber más sobre cómo mantener la vida de anaquel de sus productos con el sistema de llenado gable top N-8, incluyendo los envases de papel, hable con Evergreen ... los profesionales en vida de anaquel.



2400 Sixth Street SW  
Cedar Rapids, IA 52404 USA  
T 319-399-3200  
F 319-399-3543  
E [evergreen.packaging@everpack.com](mailto:evergreen.packaging@everpack.com)  
[www.evergreenpackaging.com](http://www.evergreenpackaging.com)

Co-Q10 en el fluido seminal está relacionado con el aumento en la movilidad de los espermatozoides.

### Corazón

Uno de los mayores consumidores de energía del organismo es el corazón. El corazón humano puede latir entre 80,000 y 100,000 veces al día, y bombea la sangre a través de todo el cuerpo. Con este alto nivel de energía requerido, el corazón contiene la más alta concentración de mitocondrias en el cuerpo. Las enfermedades del corazón pueden generar una reducción en el bombeo debido a la debilidad del corazón. Una pobre circulación puede causar fatiga, baja capacidad para realizar ejercicio y en general una salud pobre. Por estas razones, aunadas al estrés diario, una mala alimentación y al abuso del alcohol han ocasionado un aumento en las enfermedades del corazón. Investigaciones han demostrado que en algunos casos en que la función del corazón es deficiente y a la cual se le administra Co-Q10 mejora la capacidad de bombeo.

### Colesterol

Investigaciones recientes parecen indicar que la gente con altos niveles de colesterol tienen bajos niveles de Co-Q10 comparados con los sujetos de la misma edad saludables. Los medicamentos utilizados para reducir el colesterol reducen los niveles de la Co-Q10 de nuestro organismo. Investigaciones sugieren que los pacientes utilizando medicamentos deben complementar su dieta con Co-Q10 para restablecer los niveles de la coenzima que naturalmente tenemos en el cuerpo.

### Fuentes de Co-Q10

La Co-Q10 que obtenemos de nuestra alimentación, generalmente proviene de fuentes cárnicas. Alrededor de 1-3 mg por 100 g se encuentran en órganos como el corazón, el hígado, riñones y sesos. Debido a que estos tipos de carne no son consumidos muy frecuentemente, muy bajas cantidades de Co-Q10 se adquieren a través de nuestra dieta diaria. Las frutas y vegetales contienen mínimas cantidades de Co-Q10 por lo que los vegetarianos prácticamente no obtienen Co-Q10 de sus alimentos.

### Biodisponibilidad

Actualmente la mayoría de las coenzimas Q10 del mercado se elaboran a partir de cristales que están suspendidos en una fase oleosa. Sin embargo esta forma de Co-Q10 tiene una pobre biodisponibilidad por el organismo debido a la pobre solubilidad de los cristales. Sin embargo existen nano emulsiones de Co-Q10 en las cuales el tamaño de partícula es menor de 200 nm que comparada con los cristales tiene aproximadamente 100 veces más superficie de contacto con el sistema digestivo, mejorando su absorción.

### Recomendación de ingesta diaria

La recomendación de ingesta no ha sido definida y algunos investigadores sugieren entre 30-90 mg por día, sin embargo otros investigadores que se enfocan en las enfermedades cardiacas sugieren una ingesta de 90-150 mg por día.

### Aplicaciones de la Co-Q10

Actualmente se utiliza en suplementos alimenticios, lácteos y productos cosméticos. Sin embargo día a día aumenta su uso en diversos productos alimenticios.



Para mayor información y muestras contactar con:  
Altecsa, SA de CV  
QFB Ana Maria López  
56-70-13-30 /13-55/14-69.



## Con nuestros ingredientes sus productos siempre serán de buen gusto.

Con nuestros Productos:

- Colorantes naturales | Colorantes sintéticos
- Conservadores | Cultivos lácticos
- Cultivos cárnicos | Cujos | Cloruro de calcio
- Frutas deshidratadas | Oleorresinas
- Sabores lácteos | Sustitutos de leche entera y descremada

**Altecsa, S.A. de C.V.**  
Calle 8, 220; Col. Granjas San Antonio;  
Del. Iztapalapa; México, D.F. 09070  
Tels. 5670 1355 • 5670 1365 • 5670 1469  
Fax 5581 3632  
ventas@altecsa.com.mx

Al servicio de las Industrias Ganadoras