



EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DA COENZIMA Q10 NA SAÚDE CARDIOVASCULAR

CARLA CAROLINA SOUZA ANDRADE; CARLOS HENRIQUE SOUZA ANDRADE;
VIVIANE ANASTÁCIO GOMES

Introdução: A Coenzima Q10 (CoQ10), também denominada como ubiquinona, é uma molécula lipossolúvel que pode ser obtida através da dieta, suplementação alimentar, ou ainda, através da síntese endógena. Ela atua no processo de produção de energia e apresenta um grande poder antioxidante frente aos danos causados pelas Espécies Reativas de Oxigênio e as Espécies Reativas de Nitrogênio, tendo grande importância na saúde Cardiovascular (CV). As doenças cardiovasculares (DCV) correspondem atualmente a um quantitativo relevante das causas de óbitos em escala mundial, estando na maioria dos casos associadas aos hábitos alimentares e ao estilo de vida das pessoas, provocando uma preocupação da comunidade científica em encontrar alternativas que visem minimizar tais eventualidades. **Objetivos:** O presente trabalho teve por objetivo demonstrar a importância da suplementação da CoQ10 na saúde CV, a partir de uma investigação acerca dos seus efeitos, benefícios, recomendação nutricional e fontes alimentares. **Métodos:** Realizou-se uma revisão da literatura, baseada mediante artigos científicos originais indexados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram utilizados para busca dos artigos as seguintes bases de dados: NCBI, SCIELO, PUBMED. Os descritores de saúde utilizados para rastreamentos dos artigos do presente estudo foram: doença cardiovascular, suplemento nutricional, radicais livres. Salienta-se que entre os descritores foram utilizados os operadores booleanos “AND”. Foram encontrados 85 Artigos, dos quais apenas 12 atenderam aos critérios de inclusão: Texto completo disponível, artigo original, no vernáculo oficial do país, que correspondem entre os anos de 2009 a 2020 e que respondessem à questão norteadora: “qual os efeitos da CoQ10 na saúde CV. **Resultados:** Os resultados mostraram que a CoQ10 é um elemento eficiente e benéfico à saúde dos pacientes portadores de alterações CVs, por proporcionar aumento da atividade de enzimas antioxidantes endógenas como: Superóxido Dismutase (SOD), Catalase (CAT) e Glutathione Peroxidase (GPx), melhora nos parâmetros CV como: aumento da força de contratilidade do coração e uma possível influência na redução de citocinas inflamatórias como: Fator de Necrose Tumoral (TNF- α), Interleucina 6 (IL-6) e Malondialdeído. **Conclusão:** portanto a CoQ10 pode ser usada como fonte terapêutica e profilática, proporcionando uma melhor qualidade de vida e bem-estar aos indivíduos portadores de DVC.

Palavras-chave: **DOENÇA CARDIOVASCULAR; RADICAIS LIVRES; DISFUNÇÃO MITOCONDRIAL; SUPLEMENTO NUTRICIONAL; COENZIMA Q10**