

¿Cómo ayuda la CoQ10 a la fertilidad?



La coenzima Q10 (CoQ10) desempeña un papel esencial en la producción de energía celular y en la protección frente al estrés oxidativo. Diversos estudios sugieren que su suplementación podría contribuir a mejorar la calidad de óvulos y espermatozoides, convirtiéndola en un nutriente de creciente interés en el ámbito de la fertilidad masculina y femenina.

.....

DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMBERTS ESPAÑOLA

Si existiera un "motor" dentro de cada una de nuestras células, la coenzima Q10 (CoQ10) sería una de las piezas imprescindibles para ponerlo en marcha. También conocida como ubiquinona, recibe este nombre porque está presente de forma "ubícua", es decir, en prácticamente todas las células del organismo. Su principal misión es participar en la producción de ATP, la molécula que suministra energía a cada órgano y tejido, especialmente a aquellos con mayor demanda energética, como el corazón, el cerebro, el hígado y los músculos. Además, actúa como un potente antioxidante, protegiendo las membranas celulares frente al daño oxidativo. A medida que envejecemos, nuestros niveles naturales de CoQ10 disminuyen, al igual que nuestra capacidad para convertirla en su forma activa, el ubiquinol.

Dado que la concepción requiere una gran cantidad de energía, la CoQ10 parece estar excepcionalmente capacitada para favorecer la fertilidad. Por ello, se ha investigado exhaustivamente si un suplemento dietético de CoQ10 puede favorecer la calidad de los espermatozoides y los óvulos, así

como otros aspectos de la fertilidad, y los resultados son muy prometedores.

La CoQ10 favorece la fertilidad y la calidad de los espermatozoides y óvulos de dos maneras principales:

En primer lugar, es un componente importante de la cadena de transporte de electrones, que ayuda a generar energía en nuestras células. Cuando los niveles de CoQ10 son mayores, la cadena de transporte de electrones produce más energía. Y con más energía, las células funcionan a un nivel más alto, lo que influye positivamente en la maduración de los espermatozoides y los óvulos.

En segundo lugar, su cualidad como potente antioxidante ayuda a proteger las células contra los efectos nocivos de los radicales libres, que conspiran para secuestrar nuestra fertilidad y afectar al sistema reproductivo en general.

Actualmente, es ampliamente conocido que la fertilidad disminuye con la edad, especialmente en las mujeres, para quienes el

Los datos empíricos sobre la suplementación con CoQ10 para la fertilidad masculina y femenina son sumamente alentadores

declive es mucho más rápido. Como los niveles de CoQ10 también disminuyen naturalmente con la edad, no es sorprendente que se haya descubierto que su suplementación mejora la calidad de los espermatozoides y los óvulos con el transcurso del tiempo.

¿QUÉ COQ10 DEBO TOMAR PARA LA FERTILIDAD?

Existen dos formas de CoQ10: ubiquinona (forma oxidada) y ubiquinol (forma activa). Es necesario convertir la ubiquinona en ubiquinol antes de poder utilizarla, lo cual resulta cada vez más difícil para el cuerpo con el incremento de la edad.

Con una biodisponibilidad superior, el ubiquinol es la forma activa de CoQ10 más absorbible y lista para ser utilizada por el organismo, por lo que se recomienda a menudo para problemas de salud específicos, como los relacionados con la fertilidad. También es el único antioxidante liposoluble conocido que el cuerpo produce de forma natural, una cualidad que no comparte la ubiquinona.

Al elegir un suplemento de ubiquinol para la fertilidad, es importante considerar su absorción. La CoQ10/ubiquinol es un nutriente liposoluble, por lo que debe estar suspendida en aceite para garantizar una absorción óptima por parte del organismo. Por eso, conviene elegir cápsulas de gel blando que suspendan la CoQ10 en aceite vegetal de alta calidad en lugar de CoQ10 en polvo.

La mayoría de las personas obtiene entre 3 mg y 6 mg de CoQ10 al día a través de la dieta, mediante alimentos como carnes rojas, pescado azul, legumbres y algunas verduras, como el brócoli y las espinacas. Sin embargo, los expertos recomiendan una ingesta diaria de entre 100 mg y 600 mg de CoQ10/ubiquinol para favorecer la fertilidad.

Tanto los espermatozoides como los óvulos tardan unos 90 días en madurar. Por lo tanto, para obtener resultados óptimos, se recomienda tomar CoQ10 y otras fórmulas para la fertilidad durante más de tres meses.

HISTORIAS DE ÉXITO EN FERTILIDAD CON COQ10

En un estudio de 2015, los investigadores descubrieron que niveles bajos de CoQ10 pueden conducir a disminuciones de la fertilidad asociadas con la edad. Sin embargo, el mismo estudio informó de que la suplementación con CoQ10 puede ayudar a revertir la disminución relacionada con la edad en la calidad y la cantidad de óvulos, lo cual es prometedor para las mujeres cuya reserva ovárica disminuye con el paso del tiempo.

Por otro lado, se ha descubierto que la suplementación con CoQ10 mejora la calidad y la cantidad de óvulos, así como aumenta las tasas de embarazo en mujeres más jóvenes, y



los hallazgos no son diferentes para la fertilidad masculina. Como ya sabemos, la combinación de CoQ10/ubiquinol favorece la producción de energía en las mitocondrias de nuestras células. Para impulsar al espermatozoide hasta su destino, la combinación de CoQ10/ubiquinol es de vital importancia, ya que una gran parte de la sección media del espermatozoide está compuesta por mitocondrias.

En un ensayo doble ciego controlado con placebo de 26 semanas, los investigadores descubrieron que el ubiquinol contribuía a una mejora general de la salud espermática. Se publicaron los siguientes resultados: un 62 % de mejora en el recuento de espermatozoides, un 57 % de aumento en la movilidad de los espermatozoides y un 52 % de mejora en la morfología normal de los espermatozoides.

Varios estudios han corroborado estos hallazgos, destacando consistentemente que la suplementación con CoQ10 puede mejorar la concentración, la morfología y la motilidad progresiva de los espermatozoides.

OTROS BENEFICIOS

Con el paso de los años, se descubrió que algunos medicamentos, especialmente las estatinas utilizadas para reducir el colesterol, pueden disminuir los niveles de CoQ10 al interferir en la misma vía metabólica que participa en su síntesis. Este hallazgo despertó un gran interés por su posible utilización como complemento nutricional en diferentes situaciones clínicas.

La evidencia científica más sólida respalda su utilización como complemento en pacientes con insuficiencia cardíaca, donde diversos ensayos clínicos y metaanálisis han mostrado mejoras en algunos parámetros clínicos y una posible reducción de eventos cardiovasculares cuando se emplea como tratamiento complementario al tratamiento médico habitual.

Más de seis décadas después de su descubrimiento, la CoQ10 sigue siendo objeto de intensa investigación. Su doble papel como productora de energía celular y antioxidante la convierte en una molécula única, recordándonos que, en ocasiones, los mayores avances científicos nacen del estudio de pequeños componentes invisibles a simple vista, pero esenciales para la vida.