

Artículo

Coenzima Q10 potencialmente eficaz en la fibromialgia

www.naturafoundation.es

Coenzima Q10 potencialmente eficaz en la fibromialgia

André Frankhuizen

El tratamiento actual de la fibromialgia con medicamentos es sólo moderadamente exitoso. En la actualidad, un estilo de vida saludable y la kinesioterapia son los tipos más apropiados de terapia. Una nueva investigación publicada en el *Journal of Nutrition* podría posiblemente cambiar esta situación. Esto se debe a que la coenzima Q10 ha demostrado ser capaz de disminuir síntomas como el dolor y la fatiga y la reducción de la sensibilidad de los puntos sensibles.

Fibromialgia

La fibromialgia es un trastorno complejo que sufre aproximadamente el 5 por ciento de la población mundial y afecta principalmente a mujeres. El trastorno se caracteriza por dolor crónico generalizado, un bajo umbral de dolor en el cuerpo y un aumento de la sensibilidad al dolor, particularmente en los llamados puntos sensibles. Estos son 18 puntos que tienden a ser dolorosos y que se producen en parejas simétricas en el cuerpo, principalmente en los puntos de conexión de los tendones (ver ilustración). Uno de los criterios para el diagnóstico de la fibromialgia es si al menos 11 de los 18 puntos sensibles duelen.

Síntomas y causas

Los síntomas incluyen fatiga, trastornos del sueño y rigidez en las articulaciones. A menudo se producen trastornos comórbidos, como los trastornos de ansiedad, tras-

tornos relacionados con el estrés y depresión. Estos síntomas afectan mutuamente unos a otros, lo que hace de ésta una enfermedad difícil de sobrellevar. Factores psicológicos, genéticos, neurobiológicos y ambientales pueden jugar un papel causal, pero no se ha encontrado una causa clara todavía. Sin embargo, ahora un estudio ha demostrado que un mal funcionamiento de las mitocondrias, el daño celular causado por los antioxidantes y una deficiencia de coenzima Q10 son (algunas de) las causas.

Estructura del estudio

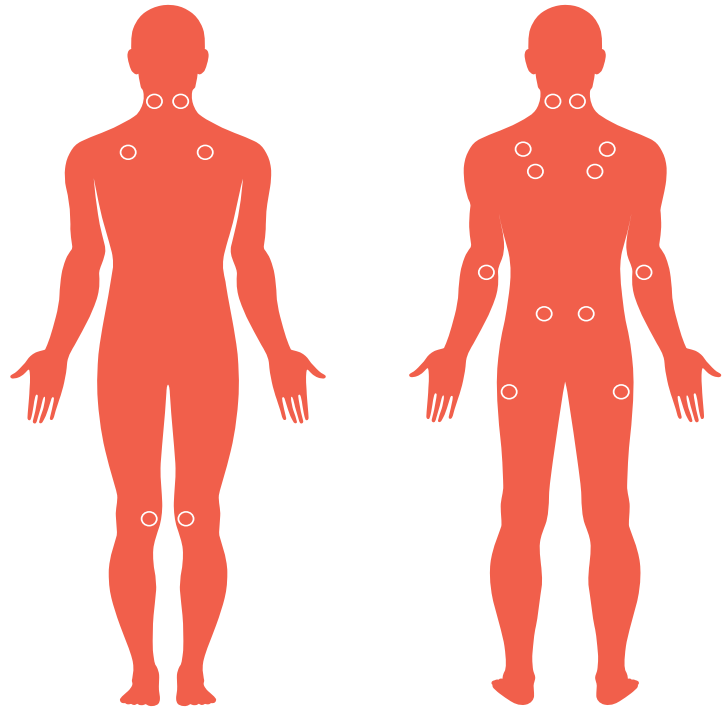
Investigadores de la Universidad de Sevilla han llevado a cabo un estudio a doble ciego, aleatorio, controlado con placebo, sobre el efecto de la coenzima Q10 en la fibromialgia. Durante el estudio, veinte pacientes que sufrían de fibromialgia se monitorizaron durante cuarenta

días mientras tomaban 300 mg de coenzima Q10 al día. A continuación se examinaron los efectos clínicos y el efecto sobre la expresión de los genes. Una de las herramientas utilizadas fue el Cuestionario de Impacto de Fibromialgia (FIQ) (véase cuestionario).

Claros resultados

“Después del tratamiento con coenzima Q10, fueron evidentes importantes mejoras clínicas en comparación con el grupo placebo. Vimos una disminución de los síntomas en la FIQ en su conjunto, así como una clara reducción en las puntuaciones de la subescala de dolor, fatiga y fatiga por la mañana”, han dicho los investigadores.

La puntuación total FIQ en el grupo de la coenzima Q10 cayó en un 52 por ciento, mientras que en el grupo de placebo aumentaba en un 21,3



por ciento. La fatiga se redujo en no menos del 47 % y sólo un 14,5 % respectivamente. La fatiga de la mañana también disminuyó, con un alto 44 %, mientras que por el contrario ésta aumentó en el grupo placebo. Además, en el grupo de la coenzima Q10 se estableció una disminución en la escala visual del dolor, así como en la sensibilidad de los puntos sensibles.

Desenmascarando la fibromialgia

Tras el tratamiento con coenzima Q10, los investigadores también observaron una recuperación en la respuesta inflamatoria, enzimas antioxidantes, biogénesis mitocondrial y niveles de expresión génica AMPK. Las mitocondrias son las "centrales eléctricas" de la célula y AMPK es una sustancia que controla el nivel de energía en los músculos. Según los investigadores, la AMPK es posiblemente el objetivo molecular en la que funciona la coenzima Q10. Por tanto, este descubrimiento es un paso importante para desentrañar el mecanismo de acción de la fibromialgia.

Efecto terapéutico prometedor

A pesar de una población de ensayo pequeña, los resultados del estudio muestran que es muy plausible que la coenzima Q10 tenga un efecto terapéutico sobre la fibromialgia. En un estudio anterior, el investigador había ya concluido que los pacientes con fibromialgia son buenos candidatos para el tratamiento con coenzima Q10. Son necesarias más investigaciones clínicas controladas para conocer los mecanismos de acción exactos. Con suerte, esto arrojará

más luz sobre exactamente cómo la coenzima Q10 está involucrada en los procesos patológicos y terapéuticos de la fibromialgia.

Si usted también desea estar plenamente informado sobre los últimos métodos de tratamiento naturales para su práctica terapéutica, Natura Foundation realiza seminarios, cursos y programas de formación basados en la cPNI. Solicite información en www.naturafoundation.es

Referencias

1. http://www.fesinfo.nl/medicijnen_bij_fibromyalgie
2. Alcocer-Gómez E, Cano-García FJ, Cordero MD, Effect of coenzyme Q10 evaluated by 1990 and 2010 ACR Diagnostic Criteria for Fibromyalgia and SCL-90-R: Four case reports and literature review, *Nutrition*. 2013 Nov-Dec;29(11-12):1422-5.
3. Cordero MD, Alcocer-Gómez E, de Miguel M, Cullic O, Carrión AM, Alvarez-Suarez JM, Bullón P, Battino M, Fernández-Rodríguez A, Sánchez-Alcazar JA, Can coenzyme q10 improve clinical and molecular parameters in fibromyalgia?, *Antioxid Redox Signal*. 2013 Oct 20;19(12):1356-61.
4. Cordero MD, de Miguel M, Carmona-Lopez I, Bonal P, Campa F, and Moreno-Fernandez AM. Oxidative stress and mitochondrial dysfunction in fibromyalgia. *Neuro Endocrinol Lett* 31: 169-173, 2010.
5. Cordero MD, Dí'az-Parrado E, Carrion AM, Alfonsi S, Sanchez-Alcazar JA, Bullon P, Battino M, and de Miguel M. Is inflammation a mitochondrial dysfunction-dependent event in Fibromyalgia? *Antioxid Redox Signal* 18: 800-807, 2012.

Cuestionario de Impacto de Fibromialgia

El Cuestionario de Impacto de Fibromialgia (FIQ) es un cuestionario que mide el efecto de los síntomas de la fibromialgia en el paciente. Las pruebas incluyen el funcionamiento diario (por ejemplo, hacer las compras y hacer la cama), el impacto psicológico y los síntomas como el dolor, la fatiga, la mala calidad y trastornos del sueño, depresión y problemas de memoria. Cuanto menor sea la puntuación, menores síntomas son experimentados por el paciente. Para ser capaz de controlar el efecto de un tipo de terapia sobre la fibromialgia, el cuestionario es contestado antes, a veces durante y una vez más después del tratamiento.

