

## BENEFÍCIOS DA COQ10 E ÔMEGA-3 NA SAÚDE HUMANA<sup>1</sup>

Emilly Taís Kitzmann Bolico<sup>2</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

<sup>3</sup> Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

**Introdução/Objetivos:** A coenzima Q10 e o ômega-3 são substâncias amplamente estudadas devido aos seus potenciais benefícios para a homeostase e especialmente nas doenças cardíacas. Estudos têm demonstrado que a suplementação com coenzima Q10 pode melhorar a função cardíaca, reduzir a pressão arterial, diminuir a incidência de eventos cardiovasculares adversos. O ômega-3 mostrou-se eficaz na redução da inflamação e no apoio à saúde vascular; estudos mostraram que seus ácidos graxos essenciais, como o EPA e o DHA presentes nesse suplemento, têm efeitos anti-inflamatórios que podem reduzir a inflamação crônica, um fator de risco para a maioria das doenças cardíacas, atua no controle do colesterol ao diminuir os níveis de LDL, triglicerídeos e melhorar os níveis do HDL. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, precedido de leitura prévia de estudos disponíveis em bases de dados online. **Resultados e Discussão:** A combinação desses dois suplementos pode ter efeitos sinérgicos na saúde cardíaca, atuando em diferentes aspectos da doença, desde a função cardíaca até a redução do risco de trombos, melhorias na função cardíaca, redução da pressão arterial e diminuição dos eventos cardiovasculares adversos com a suplementação de coenzima Q10. O ômega-3 mostrou seu valor na redução da inflamação e na promoção da saúde vascular. No entanto, é fundamental destacar que a dosagem e a duração ideais da suplementação ainda estão sendo investigadas, e a orientação médica é crucial. Portanto, à medida que continuamos a aprofundar nosso conhecimento, a coenzima Q10 e o ômega-3 representam perspectivas promissoras, mas ainda em evolução, no campo da cardiologia, com o potencial de melhorar a qualidade de vida, conciliando suplementação e estilo de alimentação balanceada a saúde cardiovascular de muitos pacientes. **Conclusão:** Uma abordagem complementar no manejo das doenças cardíacas, ao estarem em aliança à uma alimentação saudável incorporação de alimentos como peixes gordos, como o salmão, atum, sardinha e nozes na dieta não apenas fornece ômega-3 e coenzima Q10, mas também oferece uma ampla gama de antioxidantes e fibras que contribuem para a redução do colesterol e da inflamação, além do mais praticar atividades físicas, não abusar do sódio, controlar sobrepeso e obesidade, moderar a ingestão de álcool e abandonar o fumo são aspectos indispensáveis para a saúde cardiovascular, uma abordagem que combine suplementos e uma dieta balanceada pode ser uma estratégia completa e eficaz na promoção de um coração saudável e uma vida prolongada.

**Palavras-chave:** Coenzima Q10. Ômega-3. Saúde Cardíaca. Suplementação.