

Več koencima Q10, manj gub

Nedavna slovenska študija je dokazala, da uživanje vodotopnega koencima Q10 v izdelkih Quvital močno zmanjša gube, gladi kožo in ohranja njen svežino.

Podjetje Valens je v sodelovanju z Inštitutom za

kozmetiko Visoke šole za storitve izvedlo raziskavo o vplivu koencima Q10 na našo kožo. Gre za prvo tovrstno študijo, v kateri je sodelovalo 33 žensk, njihovo testiranje pa je potrdilo, da uživanje koencima Q10 pomembno vpliva na strukturo kože.

Plše: Monika Kubelj

Koencim Q10 je sicer v slovenskem in tujem prostoru dobro znan dodatek vsakodnevni prehrani, mnogi pa ga poznate tudi zaradi uporabe v kozmetiki. Za tiste, ki zanj še niso slišali, naj pojasnimmo, da je eden bistvenih elementov pri celičnem dihanju in ga telo samo proizvaja, a po 25. letu začne proizvodnja upadati. Zato mnogi strokovnjaki navajajo, da ga je zelo koristno (v nekaterih primerih celo potrebno) dodajati, saj nudi podporo srcu, lajsa težave uživalcem statnov, osebam pri večjih psihičnih in telesnih obremenitvah, pomaga ohranjati vitalnost telesa in zdaj dokazano tudi ohranja mladostno kožo. Za dodatno pojasnilo smo povprašali vodjo raziskave doc. dr. Katjo Žmitek z Inštituta za kozmetiko VIST.

ZANIMIVI REZULTATI

Kot je pojasnila sogovornica, je raziskava trajala 12 tednov, vključenih pa je bilo 33 prostovoljk. »Načeloma težav s pridobivanjem prostovoljk nismo imeli, vendar je izbor primernih kandidatk razmeroma zahteven in dolgotrajen proces. Izvedli smo placebo kontrolirano, randomizirano študijo vpliva vodotopnega koencima Q10 v obliki sirupa na kožo na 33 prostovoljkah. Prostovoljke smo razdelili v tri skupine, ki so uživale izdelek brez Q10, in z dvema različnima odmerkoma koencima Q10. Ocenjevali smo stanje gub, mikroreliefa, gladkosti in strukture kože pred, med in po zaključenem 12-tedenskem uživanju koencima Q10, ter merili nekatere parametre kože (vlažnost, elastič-

nost, globino in prostornino gub ...). Preverili smo tudi, ali lahko koencim Q10 prispeva k zaščiti kože pred UV-žarki,« je projekt opisala dr. Žmitek. Naj dodamo, da na Visoki šoli za storitve (VIST) izvajajo dodiplomski in magistrski študij kozmetike, v okviru Inštituta za kozmetiko pa izvajajo še raziskave na področju kozmetike in kozmetične nege, v katere vključujejo tudi študentke – bodoče diplomirane kozmetičarke in magistrice kozmetike. Še posebej se ukvarjajo z raziskavami vplivov različnih snovi, izdelkov, aparatnih tehnik in postopkov na kožo. So pravzaprav edina slovenska institucija, ki se ukvarja s tovrstnimi raziskavami ter z izobraževanjem na področju kozmetike in velnesa na visokošolskem nivoju.

»Koencim Q10 je naravni antioksidant, ki ima pomembno vlogo pri pretvorbi hrane v celično energijo. Je edini endogeni (telesu lastni) maščobotopni antioksidant, kar pomeni, da pred oksidacijo varuje pomembne biološke molekule – DNK, proteine in maščobe. Njegov antioksidativni učinek je izjemno pomemben zato, ker se Q10 nahaja blizu lokalnih izvorov radikalov. Koencim Q10 v telesu hkrati deluje kot primarni, sekundarni in terciarni antioksidant, torej preprosto rečeno preprečuje nastajanje prostih radikalov, jih lovi in odstranjuje ter popravlja poškodbe celičnih struktur, ki so jih naredili radikali,« je povedala nekaj pomembnih podatkov o koencimu strokov-



ZAKAJ IZBIRA VODOTOPNEGA KOENCIMA?

»K uveljavljenosti samega koencima Q10 prispevajo veliko tudi reklame za kozmetične izdelke s tem koencimom, a v kozmetičnih izdelkih ga je večinoma zelo malo, tako da lahko do neke mere učinkujejo na kožo, nimajo pa sistemskih učinkov, do katerih pride pri uživanju koencima Q10, na primer s hrano ali prehranskimi dopolnili. Možno pa je nasprotno, torej vpliv uživanja koencima Q10 na kožo. Medtem ko so bili pozitivni učinki koencima Q10 v kremah na kožo dokazani v nekaj študijah, vpliv prehranskega vnosa koencima Q10 na kožo do sedaj ni bil ustrezno raziskan. Tako je bil naš cilj ugotoviti, ali ima lahko uživanje koencima Q10 poleg drugih pozitivnih učinkov tudi opazen vpliv na kožo,« je povedala sogovornica. Na tem mestu se je pokazala prednost omenjenega vodotopnega koencima v obliki sirupa.

Koencim Q10 se v obliki prehranskih dopolnil v svetu uporablja že kar nekaj desetletij, precej več kot desetletje tudi v Sloveniji. Kot dodatek živilom, torej v obliki funkcionalnih živil, pa v večjem obsegu šele z uvedbo vodotopnih oblik. Eno prvih takšnih na svetu so razvili na Kemijskem inštitutu, jo leta 2004 patentirali in prenesli v proizvodnjo



Doc. Dr. Katja Žmitek, univ. dipl. kem., vodja raziskave na Inštitutu za kozmetiko, ki jo bodo predstavili tudi v Bologni.

pri podjetju Valens, ki to obliko proizvaja in trži v Sloveniji in svetu še danes. »Za izum je bilo izumiteljem podeljeno tudi državno Puhovo priznanje. Zaradi vodotopnosti je ta oblika koencima Q10 tudi do štirikrat bolj učinkovita od običajne, kar se je izkazalo v študiji biorazpoložljivosti. Sirup z vodotopnim koencimom Q10 smo uporabili tudi zaradi dobrih referenc, saj ga med drugim že dlje časa uporabljajo na Univerzitetnem kliničnem centru pri določenih boleznih stanjih. Zaradi vsega navedenega smo se ga odločili uporabiti tudi v naši študiji vpliva na kožo,« še dodaja strokovnjakinja z VIST-a.

ZBOGOM, GUBE!

Rezultati raziskovalcev glede na poznano delovanje koencima

Q10 niso presenetili. Po dvanajstih tednih uživanja koencima Q10 v obliki sirupa so rezultati pokazali bistveno izboljšanje gladkosti kože pri treh četrtinah prostovoljk, ki so uživale ta sirup. Izboljšal se je tudi mikrorelief kože, drobne gubice pa so postale manj izrazite. Žmitkova je povedala še, da so dodatno spremljali in ocenili stanje večjih gub, še posebej gub ob zunanjem delu oči. Volumen le-teh se je zmanjšal pri štirih petinah prostovoljk, ki so uživale višji odmerek koencima Q10, in polovici tistih, ki so uživale nižji odmerek. Volumen gub je bil tudi do 30 odstotkov manjši, torej se je stanje občutno izboljšalo. V skupini, ki ni uživala koencima Q10, navedenih sprememb v gladkosti, mikroreliefu in globini gub tako z meritvami kot tudi z ekspertno oceno niso zaznali. Rezultati tako kažejo, da lahko uživanje koencima Q10 skozi daljši čas pripomore k boljši gladkosti in čvrstosti kože, zmanjšani prostornini gub ter posledično mladostnejšemu videzu kože.

Pomemben del njihovega sporočila je tudi, da z uporabo koencima Q10 v kremah lahko do neke mere učinkujemo na kožo, nima pa to nikakršnih sistemskih učinkov, kot jih imajo prehranska dopolnila in funkcionalna živila. Dejansko so znaki staranja, ki jih vidimo na koži, le zelo majhen del tega, kar se v telesu dogaja pri staranju. Z uživanjem koencima Q10 povečujemo količino le-tega v celotnem telesu in ne le v koži, se pa njegovi učinki odražajo tudi na koži in pripomorejo k mladostnejšemu videzu, poleg tega pa ima tako potencial tudi za številne druge pozitivne učinke na telo. Koencim je torej smiseln uživati oralno.

Rezultate študije bodo predstavili na letni konferenci Mednarodnega združenja za koencim Q10 v Bologni (International Coenzyme Q10 Association), prav tako pa bodo rezultati objavljeni v ustreznih znanstvenih periodiki.

njakinja in dodala, da količina koencima Q10 v organizmu, torej tudi v koži, s starostjo upada zaradi zmanjšane sposobnosti biosinteze, zato se jih dodaja tako v kozmetične izdelke kot tudi v prehrano za ohranjanje mladostnega videza in blaženje znakov staranja. Koencimu Q10 se pripisujejo številni pozitivni učinki na kožo, kot na primer zmanjševanje izrazitosti gub in izboljšanje tonusa kože. V laboratorijskih testih je bilo dokazano, da zavira razgradnjo glavnega strukturnega proteina v koži – kolagena, in tudi na ta način upočasnuje staranje kože.

