

Q10 contra el síndrome postvacacional

Energía para la "réentrée"



El nuevo estilo de vida comporta nuevos problemas, y uno de los más llamativos es el conocido como síndrome postvacacional.

Esta nueva dolencia comprende como un conjunto de síntomas caracterizados por la incapacidad de adaptarnos al trabajo tras las vacaciones estivales, entre los que destaca la aparición de desequilibrios físicos y psíquicos, síntomas que suelen remitir al cabo de unos pocos días, en el peor de los casos.

¡Atención al dato...!, una parte importante de los españoles en edad laboral pueden llegar a sufrir este síndrome en mayor o menor grado.

Papel de la Q10

Las características especiales de la Q10 pueden ayudar a combatir este molesto síndrome, que como vemos nos afecta cada vez más.

El síndrome postvacacional puede presentarse en forma de depresión, irritabilidad, astenia, tristeza, apatía, ansiedad, insomnio, sensación de ahogo, entre otros. Curiosamente, este conjunto dispar de síntomas ofrece un punto en común, la falta de energía vital.

Pues bien, es aquí donde la coenzima Q10 se presenta como una buena opción. Es preciso recordar que cada una de las células del organismo humano es una pe-

La opinión del experto Dra. Magda Rafecas

Conocido también con el nombre de ubiquinona, por la gran variedad de lugares/fuentes (ubicuo) en los que se encuentra, la CoQ, Q10 se halla de forma natural, en la mayoría de los tejidos de animales y plantas. La coenzima Q10 es un potente antioxidante, que se encuentra en la fracción grasa de los alimentos. Se considera una molécula con funciones de vitamina, aunque no lo es puesto que puede ser sintetizada por el organismo. En los humanos se halla cantidades importantes en el hígado, corazón, riñón y páncreas. Los niveles de Q10 van disminuyendo con la edad por lo que también se resienten las funciones biológicas en las que está involucrado. Aunque la alimentación contribuye a mantener los niveles adecuados el organismo humano lo sintetiza en el hígado.

Tradicionalmente se ha hablado de dos funciones atribuidas a la Q10, que son la bioenergética en la mitocondria y la función antioxidante.

Profesora de titular de Nutrición i Bromatología de la Facultat de Farmacia

queña factoría que produce la energía necesaria para un buen funcionamiento de nuestras funciones vitales. Este metabolismo energético, que esencialmente consiste en un proceso oxidativo en el que la grasa, los carbohidratos y las proteínas se convierten en ATP (adenosin trifosfato), requiere de la Q10, por lo que un organismo con un buen nivel de Q10, conseguirá más energía natural, un mayor umbral de resistencia al cansancio, un aumento de la capacidad física e intelectual, y una sensación general de bienestar.

Así, pues, prevenir el síndrome postvacacional puede ser tan sencillo como iniciar la suplementación con Q10 en este momento, para que nuestro organismo cuente con el máximo nivel de energía cuando termine el periodo vacacional y nos enfrentemos a nuestras obligaciones diarias. ■

¿Podemos hacer algo más para evitar el síndrome postvacacional?

Posiblemente sí. Los expertos ofrecemos una serie de medidas prácticas, como por ejemplo procurar mantener durante las vacaciones relaciones animosas y fluidas con los compañeros de trabajo, amigos y familiares, evitando los malos modos y las actitudes agresivas, y una vez en el puesto de trabajo, plantear el inicio del ejercicio laboral con una visión positiva. Los complejos vitamínicos son herramientas absolutamente imprescindibles para reforzar aspectos de nuestro organismo como el sistema inmunológico, pero no para ofrecernos un plus energético. Para ello existe una opción con resultados contrastados: la suplementación alimenticia con Q10, la fórmula que nos permitirá, con un cierto grado de garantía, superar con éxito esa temida "réentrée".

En el mercado existen varios tipos de Q10, entre los de mayor biodisponibilidad y calidad encontramos ActiveComplex Q10 Gold.