

5. La biodisponibilité de la CoQ10

Après absorption, la CoQ10 s'accumule dans le sang et devient biodisponible à toutes les cellules du corps. Biodisponibilité reflète l'absorption mais ce n'est pas l'absorption réelle et ne doit pas être utilisée comme une mesure précise d'un tel. Il ne donne cependant une bonne estimation de la quantité de CoQ10 comme antioxydant disponible dans le sang et cette disposition envers les cellules de l'organisme. CoQ10 est accumulée et stockée dans les membranes cellulaires et dans les membranes des organelles dans la cellule.

Depuis deux décennies il est connu que la biodisponibilité de la CoQ10 cristalline pure est inférieure à celle de liposomes, de micelles et des produits de CoQ10 dissous. La question commerciale et scientifique actuel est la biodisponibilité de la forme ubiquinol par rapport à celle de la forme ubiquinone de la CoQ10.

Ce qui suit est une liste de revendications en ce qui concerne la biodisponibilité de la CoQ10:

- ▶ L'ubiquinol a une biodisponibilité beaucoup plus importante que l'ubiquinone utilisé dans d'autres suppléments de CoQ10 commerciales. **Faux!**

Réponse: En fait, les données sur l'état de l'ubiquinol manifestent que sa biodisponibilité est de 300 pour cent de plus que celle des produits oxydés de poudre sèche. La plupart des produits CoQ10 dissous, comme les liposomes, micelles et nanoparticules prétendent d'avoir une plus grande biodisponibilité de 260-350 pour cent que la poudre oxydée de la CoQ10

- ▶ Les deux groupes hydroxyles de composés Ubiquinol résultent du fait dans sa liaison forte avec de l'eau et aide à expliquer pourquoi il est tellement plus biodisponible que l'ubiquinone. **Exact!**

Explication: Cette liaison rend ubiquinol un peu plus hydrophile que l'ubiquinone. Cependant, la molécule reste lipophile et est absorbée en tant que lipide. Le fait d'utiliser des micelles naturelles donne à la CoQ10 (ubichinone) hydrophile sa supériorité vis à vis de l'ubichinol.