



Fibromialgia: può un sollievo arrivare da un nutraceutico?

Giugno 2023

Sono stati effettuati diversi studi, ritrovabili in letteratura scientifica, che evidenziano come in pazienti con fibromialgia sia osservabile un aumento dello stress ossidativo e, soprattutto, una riduzione dei livelli di Coenzima Q10. Il CoQ10 gioca un ruolo importante nella catena di trasporto degli elettroni a livello mitocondriale e una sua deplezione sembra portare a dolori neuromuscolari e, appunto, fibromialgia. Lo studio clinico [Role for a water-soluble form of CoQ10 in female subjects affected by fibromialgia. A preliminary study](#), condotto da un team di ricercatori dell'Università di Pisa, ha testato l'utilizzo in pazienti con fibromialgia di un'innovativa formulazione contenente un alto quantitativo di Coenzima Q10 caratterizzato da un'elevata biodisponibilità, al fine di evidenziare la sua possibile efficacia sulla sintomatologia data da questa importante patologia.

I risultati

Nello studio clinico randomizzato e controllato sono state arruolate 22 donne con diagnosi di fibromialgia da almeno 7 anni secondo i criteri diagnostici dell'American College of Rheumatology, le quali sono state divise in due gruppi: il primo gruppo di 12 pazienti veniva trattato per 3 mesi con l'innovativa formulazione contenente 200 mg/bustina di Coenzima Q10 in microemulsione, al fine di migliorare lo scarsissimo assorbimento che il CoQ10 presenta; il secondo gruppo fungeva da controllo e comprendeva 10 pazienti trattate con un nutraceutico non contenente il CoQ10, ma contenente solo vitamine e acido folico.

Gli endpoint valutati comprendevano la valutazione della sintomatologia attraverso varie scale di valutazione della sintomatologia fibromialgica (FIQ, WPI, SSS), oltre che scale per la valutazione della depressione e qualità del sonno.

I risultati hanno evidenziato come l'utilizzo della formulazione contenente Coenzima Q10 ad alto dosaggio fosse riuscita a ridurre, in soli 3 mesi e rispetto al gruppo controllo, gli outcomes correlati al dolore di circa il 24-37%, comprendenti la riduzione della stanchezza in media del 22% e dei disturbi del sonno del 33%.

Il crossover

Inoltre, lo studio ha previsto dopo i primi 3 mesi l'inversione dei gruppi controllo e trattamento, diventando in questo modo uno studio crossover della durata totale di 6 mesi.

Anche in questo caso, il gruppo che in precedenza era stato trattato con il nutraceutico senza CoQ10, dopo 3 mesi di trattamento con Coenzima Q10 ad alta biodisponibilità ha visto migliorati tutti i parametri valutati, riducendoli significativamente rispetto ai primi 3 mesi.

Questi risultati sembrano essere in linea con le precedenti correlazioni tra bassi livelli di CoQ10 e sintomatologia da fibromialgia, anche se i precedenti studi avevano dato risultati altalenanti a causa della scarsissima solubilità del Coenzima Q10 utilizzato come tale.

La nuova formulazione testata però, che prevede l'utilizzo del CoQ10 in microemulsione, ha presentato un netto miglioramento nella solubilità in acqua con corrispondente miglior biodisponibilità rispetto alle formulazioni precedentemente testate.

Gli autori concludono infine evidenziano come lo studio, seppur pilota, confermi gli effetti benefici della supplementazione con Coenzima Q10 nel contrastare dolore, stanchezza e disturbi del sonno in soggetti affetti da fibromialgia.

Coenzima Q10 200 mg
Vitamina B2 25 mg
Vitamina E 15 mg Vitamina B6 9,5 mg
Vitamina B9 0,4 mg Vitamina B12 0,025 mg

1 bustina die

