

COLÁGENO LA PROTEÍNA FUNDAMENTAL

El colágeno es una proteína que nuestro cuerpo produce y se encuentra en todos los animales y humanos, conformando más del 25% de la masa total de proteínas en los mamíferos.

¿PARA QUÉ SIRVE EL COLÁGENO EN NUESTRO CUERPO?

Siendo una proteína que posee en su estructura un potencial inestimable para la salud, bienestar general y belleza natural, la ciencia reconoce hoy al colágeno como la proteína más importante del cuerpo humano. Su rol es sostener, otorgar firmeza y mantener la unión de estructuras claves del cuerpo.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE LA FALTA DE COLÁGENO?

Una disminución en la producción de colágeno (común después de los 30 años) ocasiona múltiples problemas de salud y estética en el ser humano:

- Envejecimiento acelerado y/o prematuro (ej. debilidad en piel, uñas, cabello)
- Incremento de dolores musculares y articulares
- Aumento de problemas circulatorios

Funciones

UNA ADECUADA CANTIDAD DE COLÁGENO EN NUESTRO ORGANISMO:

Mejora la calidad y salud de la piel (reduce líneas de expresión y mejora firmeza de la piel); alivia dolores y disminuye rigidez en las articulaciones; evita el deterioro del cartílago; fortalece estructuras esqueléticas; promueve la resistencia de tendones y ligamentos; mejora la tonicidad muscular general; otorga una mejor recuperación de lesiones musculares; incrementa la energía y permite un sueño restaurador, entre muchos otros beneficios.

¿QUÉ ALIMENTOS AYUDAN A LA FORMACIÓN DE COLÁGENO?

El organismo humano sintetiza colágeno a partir de las proteínas en conjunto con la vitamina C.

Por esto alimentos que son buenas fuentes de proteínas ayudan al cuerpo a producir y restaurar el colágeno: carnes como pollo, vacuno, pavo, pescado y huevos.

FUENTES DIRECTAS:

Las patas de animales contienen altas cantidades de colágeno. En el caso de vegetarianos la quínoa junto con algunas nueces y semillas también pueden aportar algo de colágeno. Lo ideal es asociarlos con alimentos que sean ricos en vitaminas C y K.

CLAVES PARA ELEGIR UNA ADECUADA SUPLEMENTACIÓN

Es importante aclarar que la absorción del colágeno a través de la alimentación o suplementación se hace muy difícil, debido al tamaño molecular que tiene el colágeno.

A causa de esto, la elección del tipo de suplemento a usar es fundamental.

Si lo va a suplementar directamente, es crucial que la tecnología usada en el procesamiento del colágeno permita una absorción lo más alta posible con el fin de maximizar los efectos.

