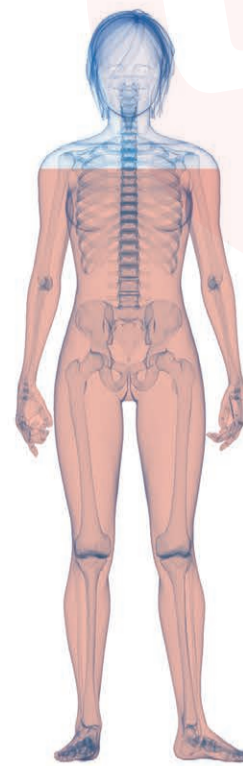


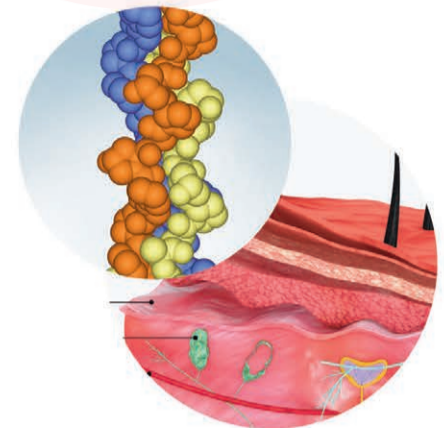
BELLEZA & COLÁGENO

Rol del colágeno en la piel

El colágeno es la proteína más importante del cuerpo humano. En nuestra piel, más del **90% del tejido dérmico está formado por colágeno**, elemento esencial para mantener la elasticidad y fortaleza de nuestra piel. Con el envejecimiento, la disminución de producción de colágeno genera una pérdida de hidratación y adelgazamiento de la piel causando las temidas arrugas.

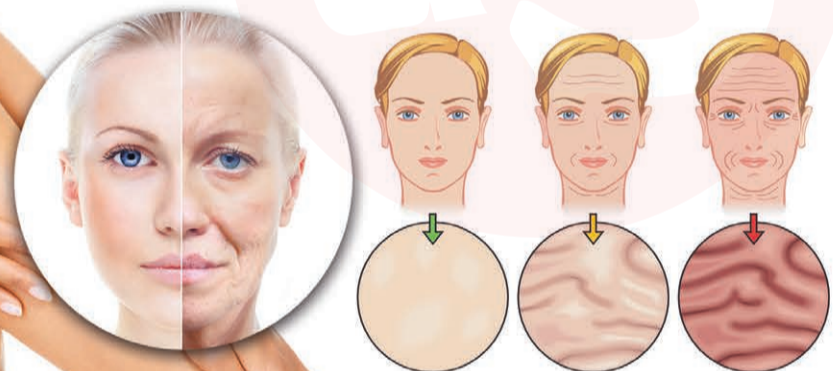


90%



Pérdida de colágeno progresiva después de los 25 años

La producción de colágeno en la piel comienza a disminuir alrededor de los 25 años. Este proceso se acelera al llegar a los 40. Distintos estudios han demostrado que la producción natural de colágeno podría disminuir en un 1% por año después de cumplir los treinta. De manera, que cuando una persona alcanza los 55, podría haber **perdido el 25% de su capacidad de producción**.



Cómo elegir un adecuado suplemento de colágeno

El colágeno es una molécula extremadamente grande, lo que dificulta su absorción. Es por ello que durante años, equipos científicos de todo el mundo han investigado para lograr una fórmula que permita una alta asimilación del colágeno idealmente con bajas dosis administradas.



La poca efectividad de la mayoría de los productos que contienen colágeno y que podemos encontrar hoy día en el mercado, se debe a que no utilizan en sus procesos de elaboración una tecnología avanzada para conseguir la asimilación por nuestro organismo.

A la hora de elegir un suplemento de colágeno debemos comprobar su porcentaje de absorción, así como la tecnología empleada para asegurarnos que su uso reporte todos los beneficios para nuestra piel y promueva la formación de colágeno tipo I (el más abundante en la piel).

Cómo combatir la pérdida de colágeno y sus efectos

La alimentación es uno de los factores que más afecta al proceso de envejecimiento y a la desaceleración de producción de colágeno. La exposición excesiva al sol y hábitos como el tabaco contribuyen también a un rápido deterioro de nuestra piel.

Para combatir sus efectos es necesario mantener una dieta equilibrada y utilizar un bloqueador solar con el fin de protegerse de las agresiones solares*. Igualmente es importante conseguir un sueño reparador y dormir las ocho horas recomendadas para tener un descanso saludable. No en vano, la formación de colágeno se produce mientras dormimos, ya que es el momento en el que el cuerpo se recupera y se repara. En este instante se da la síntesis proteica a partir de los distintos nutrientes y sustancias del organismo (principalmente en base a los aminoácidos de las proteínas y la vitamina C).



*Vea recetas de bloqueadores naturales en la edición 127, página 24 del GS.