




Cómo evitar la pérdida de colágeno
El componente más importante de la piel y masa ósea

Factores como la contaminación, edad avanzada, el tabaquismo, o una nutrición desbalanceada pueden influir en la pérdida de colágeno. Esto puede ocasionar problemas en las articulaciones. Conozca la importancia de esta proteína en nuestro organismo.

Romina Jaramillo di Lenardo

 El colágeno es el componente más importante de la piel y masa ósea. Pero ¿qué es y dónde está presente? "Es una proteína sintetizada por los fibroblastos, cuya principal función es mantener la unión entre diferentes estructuras, como por ejemplo, a nivel de articulaciones, tendones, músculos, piel, células endoteliales, entre otras", explica Ingrid Schifferli, nutricionista, MSc. Biológicas mención Nutrición y académica del Departamento Salud Pública de la Universidad de La Frontera.

Por su parte, Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, indica que el colágeno se encuentra especialmente en huesos, cartílagos, tendones, dientes, encías, cuero cabelludo, piel y vasos sanguíneos, entre otros, convirtiéndose en la proteína más abundante de los organismos vertebrados, constituyendo alrededor del 25% de las proteínas totales que dan forma y resistencia al organismo.

En cuanto a los alimentos ricos en colágeno, la experta de UFRO señala que de manera natural proviene solo de fuentes de origen animal y se obtiene de huesos, tendones y piel. Las "patitas" de animales son buena fuente y como gelati-

na hecha de origen animal, la cual se obtiene solubilizando el colágeno a través de hidrólisis.

Sin embargo, actualmente estos alimentos se consumen cada vez menos, es por ello que muchas veces es necesaria la suplementación. Entonces ¿cuándo suplementar? "Siempre cuando haya déficit en la síntesis de colágeno, por ejemplo, en patologías tales como el Síndrome de Ehlers-Danlos, caracterizado por la excesiva fragilidad del tejido conectivo, que disminuye la síntesis de colágeno pero a causa de déficit de vitamina C, ya que esta vitamina contribuye a la síntesis de colágeno", enfatiza Ingrid Schifferli.

Por otra parte, la profesional de la UFRO, sostiene que para mantener una adecuada síntesis de colágeno es muy importante consumir alimentos ricos en vitamina C, o la suplementación de ésta si es necesaria. Esto podría ayudar también en patologías como artritis o artrosis.

"Con la edad el colágeno se hace menos estable y quebradizo, lo que ocasiona huesos menos resistentes, generado con frecuencia dolor en las articulaciones y pérdida de la elasticidad de la piel, entre otros". Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas.

Alimentación balanceada

Si bien como se mencionó anteriormente, las fuentes de alimentos ricos en colágeno son de origen animal, según comenta Evelyn Sánchez, como la piel y las espaldas de pescados, cartílagos de la carne, los caldos de origen animal y las gelatinas, "también existen alimentos vegetales que, si bien no contienen colágeno, su ingesta podría contribuir a la formación natural de éste, ya que entre sus nutrientes se encuentran algunos de los aminoácidos precursores como la glicina, prolina y lisina. Entre ellos destacan las legumbres, los espárragos, las nueces y las semillas".

Si bien estos aminoácidos son relevantes para la producción de colágeno, "no se debe olvidar a los cofactores, que son compuestos no proteicos que intervienen en las reacciones necesarias para su síntesis y que protegen el tejido conjuntivo, destacando entre estos la vitamina C, E, B1, B2 y B6 y el magnesio", recalca la profesional de la UDLA.

Finalmente, Ingrid Schifferli, sostiene que hay que destacar que el colágeno no es un nutriente esencial, ya que lo podemos sintetizar; por lo tanto, es necesario enfocarse en el consumo de vitamina C y de proteínas de buena calidad que favorezcan su síntesis.

PIEL MÁS FLEXIBLE Y LISA

Una de las cosas que las personas van perdiendo a medida que pasan los años es la elasticidad de la piel. Esto tiene que ver con una menor producción de colágeno en nuestro cuerpo, componente que es responsable de la firmeza y elasticidad de la piel y su hidratación.

Paolo Castro, director de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Central, explica que tanto el colágeno y la elastina se encuentran en la piel, lo que permite "dar composición a la misma y que se vea más lisa".

En el caso del colágeno hidrolizado, Flavia Viacava, Químico Farmacéutico, de Cruz Verde, afirma que "gracias al proceso de hidrólisis (conversión en partículas más pequeñas) por el que pasa el Colágeno Hidrolizado, es capaz de penetrar nuestros tejidos". Es posible encontrar en el mercado algunos productos de aplicación tópica con fines estéticos y otros que se pueden ingerir en cápsulas, por ejemplo.