

Beneficios del colágeno:

Indispensable para la salud, firmeza y elasticidad de la piel, huesos, cartílagos y tendones

A partir de los 30 años el colágeno en nuestro cuerpo se hace menos estable y quebradizo, es por esto que si no se lleva una nutrición balanceada es fundamental suplementarlo para cuidar la salud muscular y ósea.

**Por: Romina Jaramillo
di Lenardo**

Los beneficios del colágeno en nuestro organismo se deben a las funciones que desempeña en nuestro cuerpo. En este sentido, al ser una proteína fibrosa, cumple funciones estructurales que refuerzan, dan sustento, forma y resistencia a los diversos tejidos y órganos del cuerpo, como huesos, cartílagos, dientes, encías, cuero cabelludo, piel y vasos sanguíneos, entre otros.

De manera práctica, da forma, flexibilidad y resistencia al organismo, lo que lo convierte en un elemento indispensable para la salud, firmeza y elasticidad de la piel, huesos, cartílagos y tendones.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de [Universidad de Las Américas \(UDLA\)](#), explica que "con la edad, el



colágeno se hace menos estable y quebradizo, lo que ocasiona huesos menos resistentes, generando con frecuencia dolor en las articulaciones y pérdida de la elasticidad de la piel, entre otros".

Este cambio se produce por varias causas, una de ellas es un aumento en el número de ciertos enlaces de aminoácidos, lo que ocasiona que la estructura del colágeno se modifique, volviéndose más duro y resistente, pero menos

flexible, por lo que se vuelve frágil e inestable. Según indica la especialista, este proceso se inicia a partir de los 30 años y se da principalmente en las mujeres y personas que realizan práctica deportiva intensa.

"Asimismo, existen factores o conductas modificables que aceleran la pérdida de colágeno, dentro de los que destacan la exposición solar excesiva, el tabaco, la obesidad, algunos contaminantes y el estrés", puntualiza.

ALIMENTOS RICOS EN COLÁGENO

Según afirma Evelyn Sánchez, es importante destacar que el colágeno es una molécula proteica compleja que está presente exclusivamente en alimentos de origen animal, encontrándolo en la piel y las espinas de pescados, cartílagos de la carne, los caldos de origen animal y las gelatinas.

Debido a esto, es que en muchos casos es necesario suplementar colágeno. En esa línea, la académica de la [UDLA](#), señala que al momento de seleccionar un suplemento de colágeno, es muy relevante conocer la digestibilidad de los diferentes suplementos que existen en el mercado, "esto debido a que en estado natural el colágeno es una macroestructura insoluble en agua, lo que explica que en la mayoría de los suplementos se encuentran de manera hidrolizada para permitir su absorción. En este sentido es importante verificar la fuente del colágeno (origen animal), la dosis y los excipientes que tenga el producto", dice.