

COLÁGENO: COMPLEMENTO PARA LA SALUD ÓSEA Y MUSCULAR



EDICIONES ESPECIALES

Distintos propósitos

Tendencia en su consumo debido a los beneficios para el día a día



Con el aumento de la demanda de colágeno a veces es un poquito más difícil encontrarlo. Sus beneficios han marcado una tendencia en el consumo ya que trae múltiples aportes para el organismo.

➔ Mejorar la piel, aliviar dolores articulares, aumentar la masa muscular, entre otros, serían los beneficios que tiene el colágeno en el cuerpo humano. De este suplemento tan importante para todos cada vez se sabe más, y a medida que esto pasa el aumento en las ventas es más grande.

El colágeno es el componente principal de los tejidos conectivos los cuales brindan soporte o protegen varias partes del cuerpo, por ejemplo, tendones, ligamentos, piel y músculos. Además, desempeña muchas funciones valiosas, como proporcionar estructura a la dermis y fortalecer los huesos.

Las células, vitaminas y componentes del cuerpo se van deteriorando y también se comienza a reducir con el paso del tiempo. Por esto se recomienda comenzar a tomar

este suplemento a los 40 años o menos, ya que específicamente la producción de esta proteína disminuye a los 30 años. Desde Farmam, explican que "hay diferentes estudios que muestran que existe una disminución de manera sostenida en ambos sexos que llegan a un 1% anual de la producción de colágeno".

El consumo de esta proteína tiene diferentes propósitos, dentro de ellos ayudar a tu piel a verse más joven. Pero más relevante aún es que con el paso del tiempo aumenta el riesgo de desarrollar trastornos articulares degenerativos, como la osteoartritis donde las probabilidades disminuyen al tomar el suplemento.

En los últimos años, se ha notado una gran tendencia ante el colágeno, más que otras proteínas, lo que ha provocado un aumento en las ventas y falta de stock en

algunas tiendas. En Farmam, comentan que la venta de este suplemento alimenticio ha aumentado progresivamente en los últimos 10 años debido a los diferentes estudios que avalan los beneficios del colágeno en la salud de las articulaciones y piel.

En cápsulas blandas y duras, polvos, entre otros son los formatos en los que puedes encontrar esta proteína cada vez más común, la cual también está disponible en conjunto a otras sustancias. Todas tienen una función diferente que dependerá del componente que acompañe al colágeno y de lo que se busca como resultado.

"Existen varias alternativas de suplementos alimenticios disponibles en el mercado, cuya formulación combina el colágeno hidrolizado con distintas vitaminas y minerales que buscan optimizar y complementar beneficios en el organismo. Por ejemplo, la combinación de colágeno hidrolizado con vitamina D y calcio que ayuda a fortalecer huesos, músculos y articulaciones favoreciendo la movilidad y salud osteoarticular", agregan.

Opciones veganas y vegetarianas

Quienes lleven dietas veganas o vegetarianas adecuadas y asesoradas, de manera tal que se ingiera una cantidad acorde a los requerimientos y suficiente en nutrientes como proteínas de origen vegetal de buena calidad, en todas las comidas, además de calcio, frutas y verduras con alto contenido de vitamina C y otros cofactores relevantes, no deberían preocuparse por padecer déficit de colágeno. Sin embargo, siempre es fundamental consultar a un especialista.

"En este sentido, cabe destacar que el colágeno vegetal no es colágeno como tal, se trata de geles o gomas que se extraen de sustancias como mucilagos o agar-agar y que tienen un fin más bien culinario que como reemplazo a las propiedades al colágeno de origen animal, aportando principalmente fibra, pero en general con bajo aporte nutritivo", señala Evelyn Sánchez, académica Escuela de Nutrición y Dietética de [Universidad de Las Américas](http://www.unla.cl).

