

¿Cuándo y cómo usar colágeno hidrolizado como suplementos?

Actualmente, esta proteína se puede encontrar en polvo, en concentrados líquidos, en cápsulas y hasta en gomitas.

Los suplementos de colágeno actualmente se pueden encontrar en diversos formatos, tales como polvo, concentrados líquidos, cápsulas y hasta gomitas. Si bien éstos pueden ser muy beneficiosos, no todos son igualmente eficaces y hay que considerar que hay otros factores que pueden influir en los resultados de su consumo, que es puesto en práctica principalmente por mujeres y que ha ido en aumento el último tiempo.

El médico de Medismart, Mauricio Alarcón, explicó que "el colágeno es una proteína que producimos en forma natural y constituye alrededor del 75% de la estructura de nuestra piel. No sólo es responsable de la elasticidad y textura de nuestra piel, sino que también afecta la flexibilidad de nuestras articulaciones y músculos".

La nutricionista y académica de la Universidad Central (UCEN), Daniela



EL COLÁGENO ES MUY CONSUMIDO POR LAS MUJERES EN LA ACTUALIDAD.

González, explicó que "el consumo de colágeno se recomienda a partir de los 35 años y hay que considerar que ya a los 40, está demostrado que el colágeno corporal presenta una disminución considerable".

Respecto de las características que tiene que tener

el colágeno para ayudar a mejorar la elasticidad de la piel y mejorar el dolor articular en personas con lesiones, la profesional dijo que éste debe ser hidrolizado (descompuesto por la acción del agua, para una mejor absorción) y estar acompañado de vitamina

C.

La dosis diaria, en tanto, según la nutricionista debe ser de entre ocho y 10 gramos durante tres meses, con un descanso posterior para evaluar los efectos. Esto, en el caso de que se use para mejorar problemas en las articulaciones. Para

el cuidado de la piel, en tanto, su uso puede ser más prolongado, ya que muchos expertos aseguran que sus efectos se empiezan a ver recién pasado ese período.

UNA PIEL MÁS JOVEN

Un estudio publicado este año en la Revista de Dermatología Cosmética investigó los beneficios que resultaron de dos experimentos: el primero se realizó con 66 mujeres japonesas de entre 40 y 59 años, de quienes solamente la mitad tomaron 10 gramos de colágeno hidrolizado diarios para ver los resultados, mientras que en el segundo se hizo lo mismo, pero con 106 mujeres francesas de entre 40 y 65 años.

Los resultados del experimento en que participaron las japonesas arrojaron que quienes tomaron colágeno presentaron mayor hidratación en la piel. Del segundo experimento, en tanto, resultó que la densidad de colágeno aumentó en aquellas mujeres que to-



El consumo de colágeno se recomienda a partir de los 35 años.

Daniela González
 nutricionista

maron aquel activo.

Asimismo, estudios posteriores demostraron que el colágeno también dio mayor elasticidad a la piel.

CONTRAINDICACIONES

De acuerdo con González, entre quienes no deberían tomar suplementos de colágeno están las personas con fenilcetonuria (defecto de nacimiento que provoca la acumulación de un aminoácido llamado fenilalanina en el cuerpo), al igual que quienes tienen algún grado de insuficiencia renal. ☺