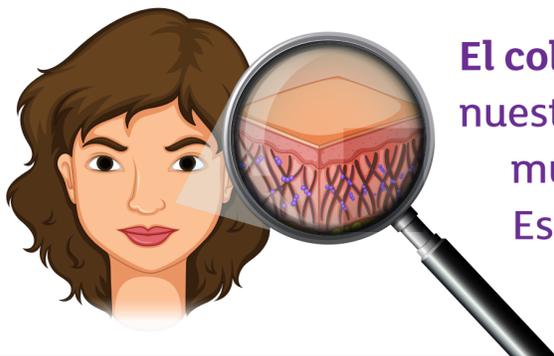




La edad y el colágeno



El colágeno como proteína tiene una función estructural en nuestro cuerpo, brindando protección y soporte a nuestros músculos, **llega a representar el 25% de nuestro peso.** Esta proteína le permite a nuestra músculos y huesos ser resistentes y flexibles.



El colágeno es producido por el cuerpo en forma estable hasta los **25 años**, desde esa edad nuestro cuerpo comienza a perder colágeno, se estima que para los 70 se habremos perdido un 30% del colágeno. A continuación te dejamos con algunos mitos y realidades acerca de esta proteína:



Mito:

el envejecimiento implica la destrucción del colágeno, se cree que entre mayor sea la edad de la mujer la pérdida de esta proteína será mayor e irreversible.

Realidad:



el envejecimiento implica una producción menor de colágeno, que se hará presente en el endurecimiento de las fibras, la pérdida de elasticidad y un aumento en el grosor de la piel.



Mito:

la pérdida de colágeno se ve refleja en la piel, cabello, presencia celulitis, arrugas y líneas de expresión. Por tal razón muchas personas indican que este producto posee beneficios estético.

Realidad:



el colágeno no es un producto de belleza, ya sea aplicado o inyectado no es asimilado correctamente por el cuerpo, produciendo efectos momentáneos y superficiales. Por eso se recomienda la ingesta del producto como suplemento, lo que permitirá recuperar la hidratación y elasticidad en la piel.



Mito:

una de las creencias más comunes es el consumo de colágeno no hidrolizado tipo II puede generar una aumento.

Realidad:



su función principal es estimular la producción natural de esta proteína, por esta razón su consumo se verá reflejado en la ganancia de peso ya su composición no contiene calorías o carbohidratos.



Mito:

una de las discusiones más generales que surgen alrededor del consumo de colágeno, indican que este producto en su consumo beneficia únicamente a las mujeres.

Realidad:



debemos partir que el colágeno no es exclusivo de un género, si bien las mujeres sufren una pérdida más rápida es debido a los cambios hormonales especialmente durante la menopausia, por eso se recomienda un consumo más temprano.



Mito:

alguno suplementos indican que su colágeno es de origen vegetal, atribuyendo cierto aura de naturalidad y beneficios extras para el cuerpo.

Realidad:



el colágeno no hidrolizado tipo II no deriva de una origen vegetal debido a la incompatibilidad de la función de las proteínas vegetales. Esto no implica que no se puede complementar la alimentación con alimentos ricos en vitamina C y magnesio que favorecen la fabricación natural de la proteína en el cuerpo.



Mito:

el consumo de colágeno no hidrolizado únicamente sirve para las articulaciones.

Realidad:



se han realizado estudios en los que demuestran que el consumo de colágeno hidrolizado tipo I y II brinda beneficios extras al cuerpo, algunos de estos son:



Dolor:

se han realizado diferentes estudios con pacientes diagnosticados con artrosis, en donde se han podido evidenciar que el consumo de colágeno no hidrolizado que evidencia una mejoría en los síntomas de la enfermedad, como la reducción en los dolores producidos por esta.



Óseo:

estudios realizados en pacientes con osteoporosis post menopáusica, se encontró una mejora en la densidad ósea y la reducción del dolor, al consumir colágeno no hidrolizado como un complemento dentro del tratamiento que se lleva a cabo.

Parte del cuidado no solo implica su consumo, además se debe evitar los factores que aceleran la pérdida de este, como la exposición solar excesiva, el tabaquismo o el consumo en grandes cantidades de azúcares.

El consumo de colágeno no solo contribuye a un organismo sano, también te permite una mejoría a nivel físico y emocional que te permitirá proponerte nuevos proyectos y alcanzar nuevas hazañas en tu vida.

Bibliografía:

<https://itramed.com/wp-content/uploads/2019/02/Los-suplementos-para-las-articulaciones-Marta-Jime%CC%81nez-Muro.pdf>

<https://www.medfinis.cl/img/libros/Colageno%202018%20Yunchoy%20Sanchez.pdf>

https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/1891/Guti%c3%a9rrez_Laya_Paulina_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309243316012.pdf>

<https://organicaysaludable.com/blogs/news/age-like-a-man-mitos-sobre-el-colageno>

<https://cnnespanol.cnn.com/2019/10/18/es-el-colageno-ingerible-una-fuente-de-juventud-quiza/>

<https://vitafarmaecuador.com/2019/08/28/a-que-edad-y-por-que-debemos-empezar-a-tomar-colageno-hidrolizado/>