



¿Consumir colágeno realmente mejora tu piel?



EL COLÁGENO. Juega un papel clave en la estructura y flexibilidad de los tejidos conectivos como la piel, pero con la edad su producción disminuye. ¿Consumirlo como suplemento vía oral ayuda?

Existen aproximadamente 27 tipos diferentes de colágeno en el cuerpo humano, siendo el tipo I el más abundante. En la piel, éste y el tipo III representan alrededor del 85% al 90% del colágeno total sintetizado.

El colágeno es necesario para el correcto mantenimiento de la piel, ya que tanto el foto-envejecimiento (provocado por la exposición a factores ambientales como la nutrición, radiación ultravioleta...), y el envejecimiento intrínseco (provocado por efectos cronológicos naturales del metabolismo), provocan una disminución de los niveles de esta proteína en el cuerpo, lo que a su vez conduce a una disminución del grosor y firmeza de la piel asociado a pérdida de la elasticidad e hidratación de la misma.

Desde la década de 1930, los científicos han estado discutiendo sobre el eje de la piel del intestino-cerebro. El enfoque detrás de esto es que el estrés, ya sea solo o en combinación con una dieta deficiente pueden afectar las bacterias saludables que residen en el intestino, lo que hace que las bacterias hostiles comiencen a superar en número a las probióticas que normalmente residen allí. Entonces, con el tiempo, la integridad del revestimiento intestinal se ve afectada por esto y las toxinas “se filtran” desde el intestino hacia el cuerpo, causando una inflamación que puede desencadenar diferentes tipos de enfermedades cutáneas.

Suplementa tu piel

El colágeno marino, es el tipo I; tiene mayor biodisponibilidad; y es absorbido cuando se encuentra hidrolizado; asociado a vitaminas y minerales. Conoce algunos alimentos y suplementos que puedes consumir para estimular la producción de colágeno. Recuerda que antes de tomar cualquier suplemento, es recomendable consultar con tu médico para evitar posibles complicaciones.

EL COLÁGENO TIPO I HA SIDO MÁS ESTUDIADO EN HUESO/PIEL; EL TIPO II SE ENCUENTRA EN CARTÍLAGOS; Y EL TIPO III AYUDA A FORTALECER LAS ARTERIAS.



Vitamina C.

Es un antioxidante, previene el estrés oxidativo a niveles celulares, apoya la síntesis de colágeno; y asociado a zinc, cobre y manganeso aumenta su estructura. La ingesta de glicina 10gr/día, es necesario para la conversión de colágeno.



Probióticos.

Reducen los marcadores sistémicos de inflamación y estrés oxidativo, y pueden regular sustancias que promueven la inflamación dentro de la piel.

Vitamina A, E y zinc.
Actúan efectivamente en la producción del mismo.



Licorice, Dandelion y Taurine.

Son otros de los múltiples componentes que ayudan en el metabolismo del colágeno, bajo prescripción médica.



Fresas, arándanos y cítricos

son excelentes opciones para estimular la producción de colágeno.