Continue

Muchas veces hemos escuchado el término colágeno, esta proteína esencial está presente en la piel, huesos, ligamentos, tendones y cartílagos y cumple una función muy importante al proporcionarles resistencia, flexibilidad y elasticidad manteniendo así el equilibrio y buen funcionamiento en nuestro organismo. Pero, ¿colágeno marino?, este no es muy conocido, pero cada vez va tomando más fuerza en el mundo de la cosmética y salud. El colágeno marino es la proteína que se encuentra en la piel y en las escamas de los peces como la tilapia roja, el salmón y el bacalao. Según Vogue, es el colágeno que más beneficios trae al cuerpo humano en cuestiones de belleza para la piel y el cabello ya que contiene minerales como el magnesio, el cual ayuda en la fijación de calcio y fósforo en dientes y huesos y el calcio, mineral básico para fortalecer los huesos ayudando a prevenir la osteoporosis, entre otros. La mejor forma de consumir colágeno marino es mediante la hidrólisis, este es un proceso que se realiza a partir de la piel, espinas y escamas de los pescados que consiste en una descomposición química por fijación del agua y el resultado final es el llamado "colágeno hidrolizado" esto se traduce a moléculas de colágeno versión miniatura que serán asimiladas por el cuerpo fácilmente. Existen varios tipos de colágeno, estos son los principales: Aquí te compartimos los principales beneficios de consumir colágeno marino: Beneficios para el cabello - Hidrata el cabello desde la raíz hasta las puntas - Aumenta el brillo - Previene la caída - Fortalece y estimula el crecimiento Beneficios para la piel - Cumple una función antioxidante - Combate signos de envejecimiento (arrugas y flacidez) - Mejora la calidad de la piel (hidratación) - Intensifica la producción de elastina Beneficios para las uñas - Devuelve la vitalidad y fuerza - Aumenta el brillo - Crecimiento rápido Otros beneficios: - Fortalecimiento óseo - Acelera el metabolismo - Alivio de articulaciones Pensando en esto, y teniendo en cuenta que el colágeno es una proteína que va desapareciendo con el paso del tiempo, te ofrecemos algunas opciones de colágeno marino para que de ahora en adelante este suplemento no falte en tu rutina diaria: Colágeno marino hidrolizado Zoí: Un producto importado de Alemania compuesto por una serie de vitaminas y minerales como zinc, vitamina c, vitamina e, biotina, luteína y muchos más Link: ... Colágeno marino con Omega 3: Alimento en polvo con sabor natural a limonada de coco Link: ... #CambiaElMundoSeMasNatural El ácido hialurónico y el colágeno tienen propiedades beneficiosas para el organismo. Gracias a los avances científicos hoy en día existen innumerables productos cosméticos y suplementos alimenticios que ofrecen estas dos sustancias a la vez. Clínicamente testadas, tienen propiedades antienvejecimiento, antiarrugas y regenerativas de cartílagos y huesos. Ambos (colágeno y ácido hialurónico) tienen una presencia muy alta en el cuerpo humano. Estos dos elementos son esenciales para la elasticidad y la plasticidad de la piel, pero también para la mayoría de órganos y partes que componen el ser humano. Destacar que el colágeno es la proteína más numerosa del organismo y el ácido hialurónico está presente en infinidad de tejidos. Por estos motivos, a continuación, describimos las cualidades y propiedades del colágeno hialurónico. Colágeno con ácido hialurónico Las fibras microscópicas de colágeno con ácido hialurónico crean el soporte para dar resistencia a los tejidos del organismo. Las proteínas se enrollan aportando la creación de material óseo, cartílagos y uñas, pero también permiten la regeneración de los tejidos conectivos. Las propiedades del colágeno hialurónico son beneficiosas porque crean las condiciones necesarias para que los tejidos celulares tengan un ambiente humectante continuo, rico en nutrientes y con la suficiente calidad como para crecer a un ritmo constante. Para que aparezca la regeneración de la piel los dos deben estar presentes, es decir, ácido hialurónico y colágeno. De esta forma, con su presencia poco a poco la elastina es repuesta y que los huesos puedan reparar la estructura que se destruye día a día. Si tienes en cuenta que el colágeno es la proteína con más presencia en el cuerpo humano y que es el 25% del total, puedes darte cuenta de la importancia que tiene para mantener un aspecto joven y saludable. Y es que el objetivo o la función del colágeno es crear fibras que se convierten en la estructura de todas las partes del organismo. Es el andamiaje de la piel, de los músculos, de los huesos y de todas las partes que puedes imaginar de tu cuerpo. La descripción de los beneficios y propiedades del colágeno son tan extensas que ocupa todo un artículo. Y, por supuesto, lo hemos creado… ¡Pero eso no es todo! Por la parte del hialurónico, también hay que mencionar que es un glucosaminoglicano no sulfatado que se origina por producción natural en el organismo. Este, el ácido hialurónico es parte de los tejidos celulares, neuronales y músculos y fibras conectivas. Además, su presencia en las capas profundas y superficiales de la piel favorece la proliferación de células. El promedio de ácido hialurónico que tiene una persona es 15 gramos. Parece poco, pero en realidad, es muchísimo. Debes tener en cuenta que un tercio se reemplaza cada día. Las propiedades y beneficios las hemos tratado extensamente diferentes veces. Puedes ver una descripción del ácido hialurónico y para que se usa, y sus beneficios que aporta en estos artículos. Ahora, nos adentramos en las cualidades y propiedades cuando tomas colágeno y ácido hialurónico juntos. Propiedades del colágeno con hialurónico Prevenir arrugas. Aumentar la hidratación de la piel y de los tejidos celulares. Mejorar la elasticidad del cutis y suaviza las marcas de expresión. Fomentar una mejor producción y síntesis de proteínas orgánicas naturales. Ayudar en la regeneración de las articulaciones y tejido óseo. Incrementar la flexibilidad de huesos y tejidos blandos. Como puedes observar, en la lista de propiedades del colágeno hialurónico hay muchos beneficios que puedes obtener cuando tomas las dos sustancias juntas. Y es que además de proporcionar y captar el agua necesaria, el colágeno es el soporte del calcio y este, es la materia principal de los huesos. Así que, un buen complemento para la alimentación debería contemplar proporcionar una mayor robustez y fortaleza de estos tejidos. Además, proporciona fortaleza y hace aumentar la elastina que aporta flexibilidad. Cuanto menos ácido hialurónico menos colágeno y cuanto menos colágeno menos elasticidad. Esta, la elastina, es muy importante para la piel, para que aparezcan menos arrugas y para tener una piel saludable. No obstante, un aspecto más importante que muchas veces no es tenido en cuenta es la flexibilidad de los huesos. Y es que, uno de los motivos por los que las personas mayores tienen mayor probabilidad de sufrir roturas de huesos no es otra cosa que la falta de colágeno. A partir de los 50 años es más que evidente y, con la edad se acentúa. La flexibilidad de los huesos por las propiedades del colágeno permite que frente a un impacto se deformen ligeramente, sin romperse, sin astillarse y volviendo a su estado original sin una fractura. Piel Una de las cosas por las que más se utiliza el a. hialurónico es por el poder que tiene para dar volumen y eliminar la sequedad de la piel. Utilizarlo en forma de crema aporta toda la humedad que la epidermis y la dermis necesita. Todas las capas se benefician de esta sustancia cosmética. Para este fin es muy utilizado en serum. También disponible en cremas con otras sustancias como vitamina C y antioxidantes para dar un fuerte impulso y bloquear arrugas en el rostro y todo el contorno facial. Utilizado en polvo también aporta beneficios, pero estos son más a medio o largo plazo. Sus efectos son más suaves y no tan directos como aplicados sobre la piel. Hay que tener en cuenta que aportas al organismo colágeno y ácido hialurónico en todo su conjunto en lugar de ponerlo directamente en la porción de piel que te interesa. Lo bueno es que tomándolo elevas los niveles que tiene el organismo y sirve para más cosas, como las que decimos a continuación. Articulaciones Quizás es la forma más común ya que va muy bien debido a que sus beneficios actúan directamente en el tejido conectivo y los cartílagos que forman todas las articulaciones del cuerpo humano. Desde las falanges de las manos, pies, ternillas y recubrimiento de los huesos de la rodilla, hombro, cadera, etc. Estas partes están formadas por mucho colágeno y ácido hialurónico, así que ayuda en gran medida aliviando síntomas dolorosos y molestias al mover la articulación. No es la panacea, esto hay que decirlo. Las articulaciones y en especial el cartílago es un tejido que es muy difícil regenerar ya que tiene un crecimiento muy lento pero sus propiedades, no obstante, hacen que sea un complemento que funciona bastante bien y a muchísimas personas les facilita el día a día. Añadido como complemento al tratamiento habitual si hay una enfermedad importante o como suplemento para mejorar la lesión tiene efectos positivos. Dosis diaria de colágeno Al igual que sucede con otras sustancias del organismo, esta se puede tomar para ayudar a tener un nivel óptimo. El colágeno + ácido hialurónico necesita una reposición diaria. Cada día se consume un promedio de 5 gr. de hialurónico que hay que reemplazar. En cambio, la dosis de colágeno es de 3 a 5 gramos diarios. Estas cantidades, evidentemente, son más difíciles de reponer cuantos más años tienes ya que, como hemos indicado, con la edad se pierde la capacidad de regenerarlo. Así que tomar un suplemento de colágeno con ácido hialurónico funciona a la perfección para mantener la piel y los huesos más jóvenes. Para que lo veas más claro, a continuación, indicamos la dosis de colágeno y ácido hialurónico: Colágeno: de 3 a 5 g. diarios. Ácido hialurónico: 5 g. diarios. Evidentemente, una alimentación rica en nutrientes puede favorecer que sea necesario menos cantidad de un suplemento. Si mantienes una dieta variada con cantidad de alimentos frescos como frutas y verduras es posible que tengas que reducir al mínimo el consumo en otros formatos. En cualquier caso, siempre tienes la posibilidad de disfrutar de suplementos en polvo o pastillas si crees que no tienes lo suficiente, eso sí, siempre y cuando te lo indique un profesional. ¿Tomar ácido hialurónico y colágeno funciona? Como todas las personas estamos expuestas al desgaste de la vida diaria necesitamos en ciertos casos complementar la alimentación, pero también protegernos contra la destrucción que la radiación del sol, los rayos UV produce en nuestro organismo. Los radicales libres, la contaminación medioambiental y los químicos empeoran los niveles de la mayoría de sustancias que producimos de forma natural, y una forma de evitarlo es tomando complementos de colágeno marino más hialurónico. A partir de los 30 años la curva se acrecienta la pérdida de colágeno, y este es el motivo por el que notamos el pelo seco, deteriorado, y la piel la piel más seca y arrugada. El colágeno siempre hay que tomarlo con moderación, pero en ciertas situaciones puede ser un gran aliado para hidratar la piel y fortalecer el sistema óseo. También para frenar el desgaste y la degradación del cartílago. ¿Qué tipo de colágeno más ácido hialurónico comprar? Lo primero es buscar la comodidad. Piensa que vas a tomarlo durante varios meses todos los días así que es importante que sea cómodo. Cualquiera de las formas de presentación que puedes adquirir lo son, pero cada persona tenemos nuestros gustos y manías, así que colágeno y ácido hialurónico en cápsulas es genial para ciertas personas y otras prefieren polvo por pueden bebérselo con un vaso de agua. La ventaja de los comprimidos es que no tiene sabor alguno. Tragas la cápsula y ya está. Cuando es en polvo o bebible puede tener cierto aroma y sabor si es colágeno marino. Otra característica es el precio. Pero afortunadamente hay variedad de marcas que pueden satisfacer tus necesidades. Algunas cuestan un poco más que otras, pero en general se mantiene bastante la calidad. Elige la que te transmite mayor seguridad dentro del rango de precios que te resulte aceptable teniendo en cuenta, eso sí, la forma de tomarlo que más te agrada. Bebible o líquido Esta es otra de las formas en las que puedes encontrarlo. Realmente es igual que el que puedes comprar en polvo solo que ya está realizada la solución. Evitas tener que añadir el polvo al agua o tragar las cápsulas. El colágeno y ácido hialurónico bebible es mucho más cómodo. Es abrir y beber. Puede ser una solución si te cuesta tragar comprimidos, aunque también tienes la opción del bote con polvos. Simplemente añades un cacito o una cucharada —unos 10 gramos— y ya está. En cualquier caso, siempre es bueno conocer los diferentes formatos que puedes comprar y, algo importante, es que te fijes en los ingredientes que lleva. Marino hidrolizado Puedes comprarlo normal, aunque lo más frecuente es que tenga una forma hidrolizada, que ha pasado por la hidrólisis. El colágeno marino hidrolizado es muy asimilable, mucho más que si no lo está, absorbiéndose mucho mejor y dando mejores resultados. Esta forma comercial es la habitual en la mayoría de suplementos alimenticios para eliminar el dolor y frenar el desgaste del cartílago. Polvo Una presentación comercial muy común es en polvo. Este suele venderse en botes de distintos tamaños como 250 g, 500 g e incluso en formatos más grandes como es el de 1 kg. Si lo usas mucho siempre te sale más barato el colágeno de mayor tamaño. Si quieres aprender cómo funciona y para qué sirve el colágeno en polvo aquí lo tienes. Con hialurónico, magnesio y vitamina C Muchas veces, en lugar de ir sólo el colágeno hidrolizado va acompañado de hialurónico y vitaminas. Con esta composición tienen más cantidad de efectos ya que une las propiedades con los otros oligoelementos y micro y macro nutrientes. Solo comentar que, al incluir ciertas vitaminas se aconseja tomarlo con moderación, solo durante una temporada, pero en el siguiente artículo te lo contamos todo. Puedes leerlo en colágeno, ácido hialurónico, magnesio y vitamina C. Cremas Para aplicarlo vía tópica, en la piel como cualquier cosmético ya que se trata de esto, de una crema. Con esta formulación tiene algunas ventajas frente a consumirlo, actuando directamente en la zona donde lo aplicas. Es bastante interesante y puedes usarlo junto con el colágeno en polvo y con el líquido. Si te apetece conocer las mejores opciones, pégale un vistazo a las cremas con colágeno y ácido hialurónico. Marcas Collmar Otra de las marcas preferidas de mucha gente es Collmar. Al igual que Epaplus da muy buenos resultados, así que ya tienes otra opción interesante para comparar. Puedes ver todas las propiedades, efectos y forma de uso en ácido hialurónico y colágeno marino Collmar. Prisma Si además, buscas un producto que tenga más beneficios, incorporando efectos antioxidantes, tal vez te conviene ver Colagen Plus Prisma Natural. Este lleva muchas más cosas que solo colágeno y ácido hialurónico, incluyendo en su composición ingredientes como ácidos grasos omega, flavonoides, silicio orgánico, unas cuantas vitaminas y algún que otro aminoácido. No te lo pierdas en colágeno de Prisma Natural. El colágeno hidrolizado es igual que la proteína más común del cuerpo humano solo que a diferencia del colágeno natural pasa por un proceso de hidrólisis. Este consiste en miniaturizar sus moléculas para facilitar la distribución y venta de suplementos. Gracias a este proceso de hidrolización es posible que sea muy asimilable por el organismo y por lo tanto podamos disfrutar de todas sus ventajas y beneficios. Qué es el colágeno hidrolizado Su extracción es realizada a partir de fuentes animales. Los más comunes son el colágeno marino y el porcino. Una vez que se tiene la masa principal, fuente rica colaginosa pasa por hidrólisis. Este proceso es utilizado para muchos productos alimenticios. Es seguro y mantiene las propiedades. Su funcionamiento consiste en reducir el peso molecular a tan solo 4.000 Da, algo que hace que la moléculas tengan un tamaño ideal para que el cuerpo humano pueda aprovecharlo mejor. En la actualidad hay disponibles diferentes tipos de colágenos hidrolizados que puedes comprar. Su nomenclatura es desde colágeno hidrolizado tipo I, II, III hasta llegar al XXI (veintiuno). Si te aturulla pensar en esto de la hidrólisis, lo más sencillo es verla como un proceso en el que entra tejido animal y se miniaturiza, comprime y lleva hasta una forma similar al polvo. Esto es necesario para que el cuerpo humano sea capaz de asimilar ciertos alimentos y sustancias de un tamaño determinado. Si las moléculas, las partes que componen esos alimentos son más grandes que una cierta medida —más o menos—, son generalmente desaprovechadas. Por eso es tan importante la hidrólisis del colágeno. Dependiendo de la zona del cuerpo en donde está el colágeno tiene un peso molecular o tamaño diferente. Según este tipo I, II o III… puede estar más o menos concentrado en una zona de la piel, cabello, huesos, cartílago o tejidos blandos. Pero de esto se encarga el propio cuerpo, es decir, tus células y enzimas cuando lo ingieres. Lo importante es comprar colágeno hidrolizado en sus diferentes formatos. En polvo, cápsulas o comprimidos y tomarlo. Una vez que lo tomas es procesado y entra a formar parte de los diferentes tejidos fomentando el crecimiento del colágeno natural que tomará su tipo adecuado. Beneficios del colágeno hidrolizado Debido a que en su forma original es aprovechable alrededor del 1% es necesario hidrolizarlo. Así, cambia su estructura para convertirse en una nueva forma que llega hasta porcentajes cercanos al 80% e incluso mayores. Esto hace que obtener del colágeno hidrolizado beneficios sea mucho más sencillo. En lugar de desperdiciar una gran cantidad por parte del organismo nos encontramos con una molécula que es capaz de traspasar la barrera intestinal y llegar a los tejidos colaginosos con muchísima facilidad. Cabe decir que esto aporta innumerables propiedades y muy buenos beneficios del colágeno hidrolizado: Ayuda en la regeneración del tejido óseo, cartílagos, etc. Facilita el restablecimiento y engrosamiento de fibras musculares. Mejora la plasticidad de la piel. Frena la aparición de arrugas. Ten en cuenta que es, literalmente, el pegamento del cuerpo. Hace que todos los tejidos conectivos puedan amarrar con fuerza los órganos y estructuras óseas. En los huesos participa en la unión, grosor y fortaleza del esqueleto y hacia el exterior, en la piel, proporciona el material necesario para que sea creada la elastina. Sustancia fundamental para la plasticidad de la piel. Hace que sea más elástica, tersa y suave. Así que podríamos decir, que sin colágeno el organismo colapsaría hasta reducirse a una montaña de polvo. Tipos de colágeno hidrolizado Para una buena salud hay que restablecer los niveles en el organismo y para ello existen diferentes tipos de colágeno que puedes utilizar: Orgánico Marino Porcino Hidrolizado Orgánico como puedes imaginar es el que tienes dentro de ti y simplemente produces y procesas. Muchas veces es llamado natural. Marino es el proveniente de peces y animales marinos. En ocasiones se utilizan las escamas, la piel o los cartílagos de tiburón como fuente rica en estas proteínas. Porcino es producido a partir de los tejidos colaginosos del cerdo. Dependiendo de la marca utiliza partes de tejidos blandos o huesos. Colágeno hidrolizado es marino o porcino. Es idéntico a los mencionados solo que ha sufrido el proceso de hidrólisis que hemos descrito. Lo normal es comprar diferentes productos y suplementos para la alimentación que contienen este último que indicamos. Cómo tomar colágeno hidrolizado (dosis) Junto con el ácido hialurónico es una sustancia maravillosa que se encuentra en infinidad de partes orgánicas con innumerables funciones. Así que puedes complementar el orgánico que se produce de forma natural con otras formas que van desde comer alimentos ricos en colágeno natural, ingerir complementos o aplicar geles y cremas sobre la piel. La forma más común de tomar colágeno es disolviéndolo en líquido. Puede ser un vaso de agua grande, un zumo o cualquier otra bebida que te guste. Generalmente la dosis de colágeno está entre 5 g. y 10 g. por persona y día. Según las necesidades, edad y estado físico actual la cantidad puede variar. Alimentos Desde el principio hemos dicho que es una proteína animal, así que ahora no vamos a decir lo contrario. Hay muchos productos habituales como es el pollo, pavo, cerdo y los pescados que contienen buenas cantidades. Además, puedes aprovechar otros diferentes para proporcionar sustancias que fomentan la creación de colágeno natural. Es decir, que hay ciertos alimentos que mejoran los niveles a partir de otros principios activos. Algunos de los alimentos que pueden ayudar a crear mayores niveles de colágeno natural son: Vitamina C que puedes encontrar en naranjas y mandarinas. Omega 3 del pescado. Verduras. Soja y derivados de la leche que contienen genisteína como el yogur, queso, etc. Cremas En cosmética es muy utilizado debido a que es genial para la piel. Puedes encontrarlo en cremas, serum, lociones corporales o faciales. Hay una amalgama de productos y marcas variadas con efectos diferentes. Puedes comprar una crema con colágeno hidrolizado puro o adquirir otra que lleva vitamina C, ácido hialurónico y principios activos rejuvenecedores. Su función es la de evitar la aparición de nuevas arrugas y luchar contra las que ya tienes en el rostro. También para mejorar el aspecto avejentado de la piel corporal. Los tipos más interesantes para usar en cosmética, es decir, para que puedas usarlo en crema del tipo I, III, V y VII. Estos son responsables de la producción de elastina, plasticidad y juventud de la dermis. Además participan en el grosor del tejido celular que está directamente relacionado con la textura y tacto que tiene tu piel. Hemos publicado un artículo interesante con todo lo relacionado sobre el colágeno para la piel. Pégale un vistazo si te interesa conocer las propiedades rejuvenecedoras y beneficios para mantener un aspecto más joven y lozano. Suplementos de proteínas Lo más habitual es tomarlo en complementos alimenticios. Seguro que te suena alguno como por ejemplo el que lleva hialurónico, o este de Epaplus con colágeno + hialurónico + magnesio y un poco de vitamina C. Hay infinidad de combinaciones que pueden venirte bien según tu estado de salud o actividad física diaria. También el estilo de vida es algo a tener en cuenta cuando decides tomar uno u otro. Los tipos más comunes que puedes encontrar para tomar colágeno en la alimentación son en polvo, pastillas o comprimidos. Los beneficios son múltiples. Te ayuda a mejorar el aspecto de tu piel y también trabaja para fomentar la creación de nuevos tejidos orgánicos como son cartílagos, huesos y fortalecimiento de la uñas. ¿Tiene efectos secundarios o contraindicaciones? Es considerado un producto muy seguro. Cuando compras un bote de colágeno en polvo hidrolizado o cápsulas puedes tomarlas con normalidad. Generalmente la mayoría de personas pueden hacer un uso responsable de este tipo de colágenos sin encontrar reacciones. No obstante, siempre hay casos de alergias a un componente adicional. También las personas que sufren enfermedades con múltiples medicaciones deben consultar. Para que puedas ver todos los efectos y posibles efectos adversos, visita colágeno contraindicaciones. Aquí tienes todas las posibles reacciones así como la forma que tiene de producir sus efectos secundarios en el cuerpo humano. ¿Merece la pena comprar colágeno hidrolizado? Esta es una pregunta muy recurrente la primera vez que te planteas comprarlo. ¿Es verdad todo lo que dicen? ¿Funciona? ¿No será todo publicidad y fantasía? Es verdad que muchas empresas y campañas publicitarias ensalzan demasiado todas las propiedades del colágeno hidrolizado. Pero decir que no son reales sería faltar a la verdad. En este artículo hemos descrito los beneficios y usos que puedes dar a un producto que lo lleve. Tanto si es un suplemento como si es una crema. La mejor forma de comprobar si realmente funciona es probarlo. No hay otro remedio. Principalmente porque otra persona puede decirte cualquier cosa y deberás creerla o no. Lo que está claro es que hay que diferenciar los objetivos. Si quieres una acción rápida y directa sobre la piel hay que acudir a productos cosméticos que lo contienen en buena proporción. Si en lugar de esto quieres beneficios a más largo plazo puedes comenzar a tomar colágeno hidrolizado. Este tendrá una absorción inmediata pero los efectos serán paulatinos. Poco a poco notarás que tienes la piel mejor y si padeces algún enfermedad articular podrás notar cierta mejoría. En cualquier caso, te animamos para que lo pruebes ya que no deja indiferente. El colágeno marino es un suplemento dietético elaborado a partir de peces e animales invertebrados como las esponjas o las medusas. En la industria de los alimentos, hasta un 75% del peso de los animales marinos es descartado. (1) La piel, los huesos, las cabezas y las escamas de los peces son secciones con altas concentraciones de colágeno marino. A partir del procesamiento químico de cartílago de pez, es posible elaborar suplementos de colágeno hidrolizado marino de alta calidad o tipo 2. Se ha confirmado que el uso de este tipo de suplementos es efectivo para tratar casos de artritis, así como algunos estudios afirman que uno de sus beneficios es incrementar la lubricación de las articulaciones y los ligamentos. (1)(2) Alivia los dolores en las articulacionesMejorar la salud de la pielPrevenir la pérdida de masa óseaPuede ayudar a aumentar la masa muscularPuede mejorar la salud cardiovascular La cantidad de colágeno disminuye en una tasa del 1-2% por año a partir de los 25 años de edad, esta es una de las causas principales de osteoartritis. Las investigaciones han confirmado que tomar colágeno marino todos los días es una manera efectiva de mejorar la lubricación y el movimiento de las articulaciones. (1)(6) Tomar colágeno marino puede reducir significativamente la resequedad de la piel y mejorar la elasticidad. Son varios los estudios (1)(2)(5) que han comprobado los beneficios de tomar 5 g por día en mejorar la hidratación y la salud del tejido epitelial. Tomar colágeno marino hidrolizado promueva la síntesis de proteínas que ayudan a prevenir el deterioro de la masa ósea. Combinar colágeno con calcio es uno de los tratamientos con mejores resultados para prevenir el desgaste de los huesos. (7) El colágeno es una proteína que forma parte de las fibras musculares. Incluir colágeno marino en la dieta puede ayudar a aumentar y prevenir la pérdida de masa muscular en la adulta.(1) Si bien aún quedan más estudios por confirmar los beneficios del colágeno marino en la mejora de la salud cardiovascular; los estudios sugieren que puede ser efectivo para prevenir la arterioclerosis y otras enfermedades crónicas del corazón. Se recomienda tomar colágeno marino en una dosis de 10 gramos una vez por día. (5) En cuanto al momento, lo ideal es media hora antes de cada comida con el estómago vacío. Dosis menores no garantizan la efectividad y los beneficios de tomar dicho suplemento. Algunos estudios afirman que para obtener los beneficios del colágeno hidrolizado marino es mejor no combinarlo con alimentos con triptófano. (1) Las altas concentraciones de aporte de ciertos tipos de aminoácidos pueden competir con el colágeno y disminuir su absorción. El colágeno marino es considerado un suplemento seguro. A la fecha ningún estudio ha comprobado contraindicaciones graves al tomar este suplemento. Se han registrado casos aislado de alergias particulares a proteínas del pescado. Personas alérgicas a los frutos del mar deben evitar el uso de Los suplementos de colágeno marino son elaborados a partir de la separación de las distintas partes de los animales, reducción y tratamientos químicos para remover las proteínas que no coleaginosas. (1) Se pueden distinguir dos tipos de suplementos: aquellos elaborados a partir de las escamas, piel y huesos. Y los elaborados a partir del cartílago. Los segundos son altos en contenido de colágeno tipo II. Este es el tipo con mejor absorción y beneficios como tratamiento para artritis y la piel. El colágeno marino es un suplemento dietético elaborado a partir de derivados animales del mar. Los beneficios del colágeno marino son: aliviar los dolores típicos de osteoartritis, mejorar la salud de la piel y prevenir la pérdida de masa ósea. Además algunos estudios sugieren que puede tener potenciales beneficios en el mantenimiento de la masa muscular y mejorar la salud cardiovascular. Se recomienda tomar 5-10 g por día en ayunas por períodos no menores a 6 semanas. REFERENCIAS Marine Origin Collagens and Its Potential Applications. FuenteBeneficial Effects of Collagen Hydrolysate: A Review on Recent Developments. FuenteRevisión de los efectos beneficiosos de la ingesta de sobre la salud osteoarticular y el envejecimiento dérmico. FuenteThe Protective Effects of Long-Term Oral Administration of Marine Collagen Hydrolysate from Chum Salmon on Collagen Matrix Homeostasis in the Chronological Aged Skin of Sprague-Dawley Male Rats. FuenteEffects of a nutritional supplement containing collagen peptides on skin elasticity, hydration and wrinkles. FuenteCollagen hydrolysate for the treatment of osteoarthritis and other joint disorders: a review of the literature. FuenteA Calcium-Collagen Chelate Dietary Supplement Attenuates Bone Loss in Postmenopausal Women with Osteopenia: A Randomized Controlled Trial. FuenteEffect of Collagen Tripeptide on Atherosclerosis in Healthy Humans. Fuente