

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O COLÁGENO E A SUA PELE!



Se você já fez 30 anos certamente já ouviu falar do bendito colágeno. Seja por indicação de uma amiga, da tia, da mãe ou até de algum médico, esse suplemento, vendido em cápsulas e em pó, costuma ser indicado para mulheres a partir dessa idade para fortalecer as unhas, os cabelos e, principalmente, melhorar a aparência da pele, que nessa fase começa a perder a firmeza (oh, céus, sinal de que estamos ficando velhas??).

Mas, afinal, você sabe o que é colágeno? Antes de sair por aí tomando tudo o que dizem, entenda melhor o que é e como funciona esse produto.

O que é colágeno?

É uma proteína de rápida absorção que existe naturalmente no organismo, sendo responsável pelas fibras que sustentam os tecidos do corpo. Em um adulto, o colágeno pode corresponder a mais de 30% da proteína total, mas, com o passar do tempo, sua produção começa a diminuir.

E esse que compramos em pó ou em cápsulas?

Os suplementos de colágeno são provenientes da pele do couro da vaca e do boi. Existem algumas formas diferentes de apresentação, sendo que a mais comum delas é o colágeno hidrolisado. Ele é feito a

partir da hidrólise do colágeno, ou seja, da quebra dessa grande molécula de proteína em proteínas menores. Mas você também pode comprar um outro tipo de colágeno, feito a partir de uma molécula desse colágeno hidrolisado e, hoje, alguns artigos científicos sugerem que é o único que de fato melhora a textura da pele e o processo de envelhecimento. Essa apresentação é chamada de peptan, e existem algumas marcas que a vendem em pó ou em sachês.

Como o colágeno ajuda a dar mais firmeza à pele?

Não existem estudos que comprovem a eficácia do colágeno em si, mas os trabalhos científicos que falam dos resultados do peptan, por exemplo, sugerem que ele age avisando o fibroblasto, que é a célula da pele responsável pela produção de colágeno, que a produção está baixa. E, assim, de alguma maneira, a fábrica de colágeno da nossa pele é estimulada a produzir mais.

Então o colágeno pode prevenir o envelhecimento e a flacidez da pele?

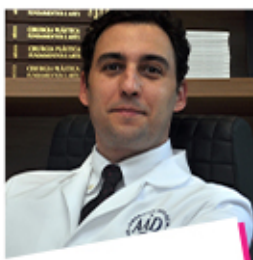
Olha, não se pode negar que há um apelo enorme da indústria no sentido de vender o colágeno como um produto milagroso. Mas a verdade é que o quanto isso funciona de fato não sabemos dizer exatamente. Essa relação não é muito clara cientificamente falando. Na verdade, esse efeito poderia acontecer sempre que você comer proteína, porque o colágeno é um tipo de proteína. As proteínas são quebradas em inúmeros micro pedacinhos chamados de aminoácidos, que também estimulam a produção de colágeno, a regeneração muscular.

E para fortalecer as unhas, funciona?

Pode funcionar. Mas não aconselho ninguém a gastar fortunas com isso. Mas se for escolher um tipo de colágeno para isso, deve escolher o peptan, porque esse tem trabalhos científicos que mostram resultados verdadeiros.

É verdade que a gelatina é rica em colágeno?

Sim. E ela pode exercer um papel importante na dieta quando você precisa de aminoácidos, proteínas e etc., mas que você vai comer muita gelatina e a sua pele vai ficar maravilhosa infelizmente não é verdade. Adoraria poder dizer isso para as pacientes, mas estaria enganando todo mundo.



Dr. Claudio Wulkan

Dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein.

www.clinicawulkan.com.br

Fonte: <http://www.timespacomulher.com.br/maisbela/?p=5901>