

Colágeno: la proteína estructural del cuerpo

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo: forma parte de la piel, los huesos, los tendones y el cartílago. El cuerpo lo fabrica a partir de aminoácidos y vitamina C.

PARA QUÉ SIRVE



Elasticidad de la piel

Estudios con péptidos de colágeno muestran mejoras modestas en la hidratación.



Salud articular

Se ha estudiado en molestias articulares leves, sobre todo en deportistas.



Tendones y ligamentos

Aporta resistencia estructural a estos tejidos.



Estructura corporal

Forma parte de la piel, los huesos, los tendones y el cartílago.



Necesita vitamina C

El cuerpo necesita vitamina C para fabricar su propio colágeno.



Salud ósea

Forma parte de la matriz que da estructura al hueso.

El colágeno que se ingiere se digiere en aminoácidos y péptidos pequeños, igual que cualquier otra proteína: no "viaja directo" a la piel o las articulaciones. Los estudios con péptidos de colágeno hidrolizado muestran beneficios modestos, no milagrosos, y varían según la persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Colágeno: de dónde sacarlo

Es una proteína exclusivamente animal. No existen fuentes vegetales de colágeno, aunque sí alimentos que aportan los "ingredientes" para fabricarlo.

DÓNDE ESTÁ



Caldo de huesos

Elaborado con partes con tejido conectivo, como huesos y cartílago.



Piel y espinas de pescado

Fuente tradicional de colágeno en algunas cocinas.



Clara de huevo

Aporta aminoácidos precursores, aunque no colágeno directo.



Cítricos y pimiento

Ricos en vitamina C, necesaria para sintetizar colágeno propio.



Suplementos hidrolizados

La forma más estudiada en los ensayos clínicos disponibles.



Síntesis propia

El cuerpo fabrica su colágeno con glicina, prolina y vitamina C.

No existen alimentos vegetales con colágeno, al ser una proteína animal. Pero sí hay alimentos vegetales, como los cítricos, que aportan la vitamina C necesaria para que el cuerpo fabrique el suyo propio.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.