

Colágeno: ¿Son realmente efectivos los suplementos? ¿Para qué están recomendados?

Los suplementos con colágeno se han popularizado en los últimos años, y descubrimos la verdad sobre estos tratamientos con médicos especialistas en medicina estética

El colágeno constituye la principal proteína en el cuerpo humano. Es muy abundante en hueso, piel y vasos sanguíneos. Lo que hace el colágeno en la piel es dar soporte a las células. Y es esencial para proporcionar firmeza y volumen a la piel.



A medida que envejecemos, la capacidad de regenerar colágeno disminuye gradualmente, reduciéndose aproximadamente un 1,5% cada año, lo que afecta a la composición de la piel, que en su juventud y salud está mayormente compuesta por esta proteína.

De ahí, la importancia de retrasar al máximo la pérdida de

colágeno, que es fundamental para que nuestra piel tenga un aspecto sano, un grosor adecuado y esté hidratada.



En el mercado de la cosmética nos encontramos con productos con colágeno que prometen rejuvenecer nuestra piel.

Sin embargo, como explica a 'Guías de Salud' el doctor Alberto Pérez Espadero, cirujano plástico y reconstructivo, "algo que la ciencia se está preguntando cada vez más". Cada día se hacen más estudios al respecto, "pero todavía no existe una buena respuesta para esto".

- "Parece que los suplementos con colágeno hidrolizado o proteína whey pueden mejorar la apariencia de la piel y las molestias relacionadas con los cartílagos de las articulaciones. Pero todavía no hay demasiada evidencia como para afirmarlo rotundamente", indica.

Se estima que a los 50 años se ha

perdido alrededor del 30% del colágeno

- “Lo que sí está demostrado es que algunos tratamientos estéticos o incluso algunas cremas de uso diario pueden mejorar las características de la piel y, por tanto, mejorar su aspecto”.

El colágeno: fundamental para el buen mantenimiento de la piel

La pérdida de colágeno suele comenzar alrededor de los 20 años y la tasa de disminución aumenta con el tiempo.

Se estima que a los 50 años se ha perdido alrededor del 30% del colágeno en comparación con la juventud, subraya el doctor Mario Arques es médico estético y especialista en rejuvenecimiento facial y corporal en la Clínica Arques.

- Esta disminución “contribuye a la pérdida de firmeza y elasticidad de la piel, así como a la formación de arrugas”.

Cabe mencionar que estos números son aproximados y pueden variar en función de factores individuales “como la genética, el estilo de vida o la exposición al sol”. Este último factor, así como fumar o algunos medicamentos contribuyen a la pérdida del doble de colágeno frente a quien no se ve afectado por dichos condicionantes.

- Con lo cual una persona que toma el sol o fuma puede llegar a perder aproximadamente un 60% de su colágeno a los 50 años. Pero, además de su importancia para la piel, el colágeno desempeña un papel crucial en la salud de huesos y articulaciones.
- En los huesos, el colágeno proporciona la estructura y resistencia necesarias. Contribuye a mantener la densidad ósea y fortalece los huesos.

- En las articulaciones, el colágeno ayuda a mantener la integridad del cartílago, que actúa como amortiguador y facilita el movimiento sin fricción.

Para las articulaciones es indispensable comenzar a tomarlo a partir de los 35 años de forma preventiva, pero más eficaz aún es la vitamina C

Los suplementos con colágeno, ¿son realmente útiles?

El doctor Espadero recalca que “todavía no se ha podido demostrar con estudios consistentes”.

Pero, para el doctor Arques sí son efectivos, ya que “lo veo en mis pacientes”. “A la persona que se suplementa le duran más los efectos de los tratamientos que se pueda hacer”.

- Para las articulaciones “es indispensable comenzar a tomarlo a partir de los 35 años de forma preventiva, pero más eficaz aún es la vitamina C”.
- “En la piel, veríamos sus efectos aproximadamente a partir de los 21 días, que es el ciclo de regeneración de los tejidos, ya se pueden empezar a ver sus efectos”.

El consumo de colágeno, hace hincapié el especialista, es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, como con cualquier suplemento, “puede haber contraindicaciones para ciertos individuos”. Algunas consideraciones incluyen alergias a los componentes del colágeno, problemas renales graves y condiciones médicas específicas.

Es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento de colágeno, especialmente si se

tienen condiciones médicas preexistentes o se están tomando otros medicamentos, para asegurarse de que sea seguro y apropiado para cada situación individual.

No vale cualquier producto con colágeno...

El colágeno no se absorbe por la piel, así que puede ser un buen hidratante, pero no va a penetrar, aclara el doctor Espadero. “Para absorberlo habría que tomarlo vía oral y, además, hidrolizado (es la forma más asimilable de proteína de colágeno)”.

El colágeno también se puede conseguir haciendo caldo de huesos, con una cocción lo más lenta posible

Y el doctor Arques recomienda:

- “El consumo de colágeno haciendo caldo de huesos, con una cocción lo más lenta posible. Se pueden añadir verduras al caldo para darle más sabor. Para una regeneración celular se recomiendan ayunos de entre 10 y 24 horas consumiendo únicamente el caldo de colágeno”.

Por su parte, el doctor Espadero, miembro de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora (SECPRE), señala que “más que tratamientos con colágeno, lo que solemos utilizar mucho son sustancias que hacen que el cuerpo genere ese colágeno y mejore las características de la piel”.

“Tenemos la hidroxiapatita cálcica o algunos tipos de ácido hialurónico que, aplicados en la piel, hacen que aumente la producción de colágeno”.

Fuente: sport.