



Introducción

El **colágeno** es la proteína más abundante de nuestro organismo y uno de sus componentes esenciales para articulaciones, cartílago, ligamento, tendones, huesos, piel etc. La especial estructura de esta proteína fibrilar aporta gran resistencia y flexibilidad a los tejidos de los que forma parte.

Métodología

Se ha realizado una revisión sistemática a través de los buscadores Pubmed, SCielo y Cochrane, así como de bibliografía editada relacionada con el tema. Para la búsqueda no se ha establecido límite en las fechas de las publicaciones y se ha utilizado las palabras clave: Colágeno asimilable, Osteoporosis, Tercera Edad, Salud Osteoarticular.

Resultados

Con los años el colágeno del organismo se va perdiendo y degradando. Cuando este colágeno se degrada, origina diversas e importantes alteraciones en el organismo:

- Desgaste del cartílago articular (artrosis)
- Pérdida de densidad ósea (osteoporosis)
- La aparición de flacidez y arrugas dérmicas.

La degradación del colágeno tisular normalmente está asociada a la edad, especialmente notable en la tercera edad. Pero también puede darse en personas jóvenes por sobreuso (práctica intensiva de deporte, sobrepeso o cargar pesos), por traumatismos o por inactividad (sedentarismo y consecuente desnutrición del cartílago).

Estas alteraciones se producen en ambos sexos, pero la incidencia es mayor entre las mujeres.

El colágeno hidrolizado es una mezcla de péptidos con un PM entre 2.000 y 5.000 Da. Procede de la gelatinización y posterior hidrólisis enzimática (fragmentación) del colágeno nativo animal.



Vía oral el Colágeno hidrolizado contribuye eficazmente a la nutrición y generación de los tejidos colaginosos, ayudando a reducir, prevenir y ralentizar su deterioro u las consecuencias del mismo.

Los estudios científicos indican que tomar 10 gramos diarios de colágeno hidrolizado ayuda a reducir el dolor articular de desgaste, la pérdida de masa ósea y el envejecimiento dérmico.

Conclusiones

La introducción en nuestra dieta de colágeno asimilable debería de hacerse de una manera progresiva y habitual. Dicha introducción de colágeno favorecerá de una forma eficaz la reducción de los dolores articulares propios de la edad adulta, la pérdida de masa ósea y el envejecimiento dérmico, con la consiguiente mejora de nuestra calidad de vida.

Referencias

- . Bello A. E., Oesser S. "Collagen hydrolysate for the treatment of osteoarthritis and other joint disorders: a review of the literature". Current Medical Research and Opinion. 2006; 22 (11): 2221- 2232.
- Benito P., Monfort J., Nacher M. "Efecto de los hidrolizados de colágeno sobre cultivos de condrocitos humanos". Septiembre 2002.
- Gimenez A, Conesa A, Benito P. "Estudio piloto del efecto del hidrolizado de colágeno por vía oral sobre las arrugas dérmicas en mujeres posmenopáusicas". Octubre 2007