

Colágeno?! Afinal para que serve e quais seus benefícios?

O colágeno é um tipo de proteína formada por aminoácidos que compõe aproximadamente 30% das proteínas do organismo humano. Sua principal função é a sustentação da pele, pois responde por manter as células unidas sendo o principal componente proteico da pele e também bastante relevante para as cartilagens e ossos.

A produção de colágeno é natural, se dá por uma sequência de reações bioquímicas em nosso organismo, mais precisamente no interior das células. Não controlamos diretamente essa produção e se por qualquer motivo desequilibrarmos seus níveis, casamos prejuízos à saúde, por falta ou por excesso.

Independente de um possível desequilíbrio na produção do colágeno, já sabemos que na idade adulta, por volta dos 30 anos, essa produção diminui em média 1% a cada ano e a deficiência de colágeno começa a ser notada na elasticidade da pele, ao acordar, por exemplo. Outro sintoma são as rugas que podem começar a aparecer e, além da pele, ossos e articulações são mais frágeis e os sinais da baixa produção de colágeno.

Se aos 30 anos a reposição de colágeno através da ingestão de suplementos já parece necessária, imagine aos 50 anos, quando a redução da produção pode ser de até 65%, isso mesmo, passamos a produzir apenas 35% do colágeno que produzíamos até os 30 anos.

Porém, nada disso, especialistas no assunto, dermatologistas, nutricionistas, médicos ortomoleculares e alguns ortopedistas já estão atentos e recomendam suplementos para a reposição do colágeno.

Suplementos de colágenos feitos a partir da cartilagem bovina podem ser adquiridos em cápsulas ou em pó, encontrados em lojas de produtos naturais (aqui no natural na rede). Outra forma de reposição é a ingestão de gelatina que é feita a partir do colágeno e contém proteínas que, quando absorvidas e parcialmente digeridas auxiliam a manutenção da pele, dos ossos e articulações.

Seja qual for sua idade, fique de olho nos benefícios do colágeno

- Prevenção de rugas, estrias e celulite
- Combate a flacidez
- Evita ou posterga fragilidade óssea;
- Sustenta a pele (Enrijece)
- Tônico muscular;
- Fortalece as unhas e deixa os cabelos mais brilhosos
- Auxilia como coadjuvantes em dietas de emagrecimento.

Agora, assim como as atrizes Letícia Spiller, Sabrina Sato e Cláudia Ohana, você também já sabe que sofrer de colagenose, falta de colágeno, não faz bem para a saúde e nem para a sua beleza. O suplemento hoje faz parte da vida das celebridades e pode fazer da sua. O colágeno é barato, utilizado em cápsulas ou em pó (dissolvido em água) e apresenta efeitos colaterais relevantes.

Sobre o Autor

Estamos no segmento de produtos naturais e suplementos para atletas desde 1992, o que nos proporciona uma grande experiência na comercialização destes tipos de produto. Visamos sempre a harmonia entre qualidade e preços baixos para oferecer aos nossos clientes os melhores produtos pelo valor mais acessível. [colágeno natural na rede](#), [Letícia Spiller](#), [Sabrina Sato](#) e [Cláudia Ohana](#)