

## O que o colágeno hidrolisado pode fazer por minha pele

Uma das principais funções do [colágeno hidrolisado](#), uma proteína, compõe estruturas que sustentam a pele, além de auxiliar na composição de músculos para os que se exercitam.

Obtido através dos ossos e da cartilagem de bovinos, o colágeno, para ser rapidamente absorvido pelo organismo, passa por um processo chamado de hidrólise, que quebra as moléculas de proteína. Por isso é chamado de "colágeno hidrolisado".

O colágeno é considerado um tipo de gelatina, possui glicina e prolina em alta concentração.

O consumo do colágeno hidrolisado traz muitos benefícios, como: elasticidade da pele e aos músculos, efeito regenerativo aos ossos e articulações, diminui o envelhecimento e previne rugas, combate celulite e estrias e ajuda no funcionamento do sistema linfático. Sua escassez no organismo causa diminuição da espessura dos cabelos, flacidez, surgimento de rugas e estrias, enfraquece ossos e articulações.

Já que proporciona tantos benefícios, o uso de produtos de beleza com esse composto é indicado por dermatologistas. Pode ser manipulado como composto nutricional para pessoas que se exercitam e desejam aumentar o consumo de proteínas. Para aqueles com unhas e cabelos fracos, o colágeno é indicado, com o objetivo de fortalecê-los. Em processos de perda de peso e cicatrização, a proteína também é indicada.

O colágeno é encontrado em peixes ou em cápsulas, assim como enriquecedor em alguns alimentos. Carne, leite e gelatinas também possuem o composto, porém, em menores quantidades.

É recomendado a ingestão de 10g de colágeno ao dia. Basta dissolver o colágeno em 200ml de suco ou qualquer líquido e consumir em 30 minutos antes do jantar.

## Sobre o Autor

Paulo estuda há mais de 6 anos os benefícios do colágeno hidrolisado para a pele das mulheres. Em breve estará lançando seu primeiro livro sobre o assunto.

Source: <http://www.artigopt.com>