

EL COLÁGENO: ¿ENGORDA O ADELGAZA?



Category: [X115](#)

Tag: [Colágeno](#)

Calorías de colágeno

El colágeno es una proteína y, como todas las proteínas, proporciona aproximadamente **4 Kcal por gramo**.

Por lo tanto, un suplemento que contenga 5 gramos de colágeno aportará 20 Kcal más, a los que hay que añadir cualquier ingrediente adicional como los **edulcorantes** (sacarosa, fructosa, dextrinas, etc.).

Las vitaminas, los minerales y los antioxidantes polifenólicos no contienen calorías. Por lo tanto, no engordan o, al menos, no directamente.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que los suplementos multivitamínicos, que mejoran la sensación de bienestar y la eficiencia física, y optimizan el metabolismo energético, podrían aumentar el apetito y hacer que la persona coma más.

¿Engorda?

Los principios básicos de la termodinámica muestran que se gana peso cuando se consumen más calorías con la dieta de las que se gastan en las distintas actividades diarias, independientemente de los alimentos o nutrientes que se toman en exceso.

En realidad, aunque es cierto que «una caloría es siempre una caloría», **el impacto metabólico de los alimentos y «su acción para engordar»** cambia según el número de calorías consumidas.

Los diferentes alimentos recorren diferentes vías metabólicas y también pueden tener efectos distintos sobre el hambre, las hormonas y el número de calorías quemadas.

Por ejemplo, los alimentos proteicos como el colágeno engordan mucho menos que los alimentos con un alto contenido en azúcar o grasa.

En general, se ha demostrado que un elevado aporte proteico **incrementa el metabolismo, reduce el apetito** e influye en varias hormonas reguladoras del peso ^{1,2,3}.

De hecho, los estudios muestran que:

- aproximadamente el 20-30 % de las calorías que proporcionan las proteínas son gastadas por el metabolismo (comparado con el 5-10 % de los carbohidratos y el 0-3 % de las grasas) ⁴;

- Las dietas con alto contenido proteico aumentan el metabolismo en 80-100 calorías por día, en comparación con las dietas con bajo contenido proteico ^{5,6};
- La proteína es, con diferencia, el macronutriente más eficaz para reducir el apetito ⁷;
- Comer más proteínas como parte de una dieta para adelgazar baja en calorías puede reducir la pérdida de masa muscular, evitando la caída de la tasa metabólica ^{8,9,10,11}.

Por ejemplo, en un estudio, las personas que aumentaron su ingesta de proteínas del 15 al 30 % de calorías automáticamente empezaron a tomar 441 KCal menos por día y perdieron 4,9 kg en 12 semanas ¹².



X115[®]+PLUS² - Suplemento antiedad | Doble fórmula Day & Night | **Con Colágeno marino hidrolizado (5g)**, ácido hialurónico, vitamina C, astaxantina, resveratrol, ácido lipoico, coenzima Q10 y extractos de plantas antioxidantes (centella, granada, equinácea, oliva, cacao).

Colágeno para adelgazar

El suplemento de colágeno **puede ayudar a perder peso y a reducir la grasa corporal.**

Un estudio con 90 personas con ligero sobrepeso investigó los efectos del colágeno marino obtenido de la piel de rayas (*Raja Kenojei*) en la reducción de la grasa corporal. Dos gramos de colágeno por día, tomados durante 12 semanas, produjeron una **reducción significativa de la grasa corporal** y de la masa grasa en comparación con el placebo ¹³.

En otro estudio, la toma de un suplemento de colágeno (15 g al día durante 12 semanas) en combinación con un programa de entrenamiento mostró, con la misma dieta, un **aumento significativo de la masa magra** en comparación con el placebo ¹⁴.

Un estudio comparativo en mujeres con sobrepeso indicó que la proteína del suero puede ser más eficaz que el colágeno para mejorar la composición corporal ¹⁵.

Sin embargo, un estudio reveló que el colágeno es **mucho más saciante que la misma cantidad de suero, caseína o proteína de soja**. Las personas que habían tomado colágeno en el desayuno consumieron un 20 % menos de alimentos en una comida posterior ad libitum que las personas que habían consumido otros tipos de proteína ¹⁶.

Otro estudio en pacientes obesos y diabéticos reveló que la toma de colágeno hidrolizado **estimula la liberación de hormonas de la saciedad en el torrente sanguíneo**. Después de consumir colágeno, los pacientes experimentaron una reducción del apetito, lo que dio lugar a una menor ingesta de alimentos en general ¹⁷.

Basándonos en estos estudios, podemos afirmar que **los suplementos de colágeno no engordan**. Por el contrario, como parte de una dieta variada y equilibrada, también pueden favorecer el control del peso al aumentar la saciedad y contribuir a la masa muscular y la tasa metabólica.

Si tu objetivo es perder peso, **te recomendamos que tomes el sobre Night de nuestro suplemento antiedad X115® +PLUS 30 minutos antes de la cena.**