

COLÁGENO | TODOS LOS BENEFICIOS | PIEL, ARTICULACIONES, SALUD



Category: [X115](#)

Tag: [Colágeno](#)

Información general

Los **suplementos de colágeno** son más conocidos por sus **beneficios para la piel y las articulaciones**.

Sin embargo, un suplemento adecuado de colágeno puede tener **muchos más beneficios**.

Su impacto metabólico positivo puede **ayudar a controlar el peso y el azúcar en sangre**, y a **mejorar la salud del corazón, los huesos, los músculos y los cartílagos**.

¿Sabías que...?

El **humo del tabaco** puede reducir la producción de colágeno. Los fumadores producen un 18 % menos de colágeno de tipo I y un 22 % menos de colágeno de tipo III en su piel que los no fumadores ¹.

Acción antioxidante

El colágeno puede actuar como antioxidante; por lo tanto, podría combatir los radicales libres y prevenir el daño asociado con el estrés oxidativo.

La investigación en estos temas es aún preliminar.

Varios estudios en tubos de ensayo han demostrado que el colágeno, en particular el de origen marino (colágeno de pescado), podría tener una **fuerte actividad antioxidante** ^{2,3,4}.

Un estudio demostró que el colágeno marino era capaz de combatir cuatro radicales libres diferentes, mientras que otro estudio reveló que esta proteína podría ser un **antioxidante más eficaz que los polifenoles presentes en el té** ^{3,4}.

Muchos suplementos de colágeno también se ven potenciados por antioxidantes adicionales como el ácido lipoico, la coenzima Q10, la astaxantina y otros carotenoides, los polifenoles, la vitamina C y la vitamina E.

Estos ingredientes activos son importantes para contrarrestar la actividad de las enzimas metaloproteinasas, responsables de la degradación de las proteínas de la matriz, incluido el colágeno.



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).

Control del azúcar en sangre

En un estudio en cincuenta personas con diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión primaria, la toma de péptidos de colágeno marino durante tres meses **redujo los niveles de azúcar en sangre, la presión arterial, el colesterol y la creatinina** ⁵.

La combinación del colágeno con ingredientes activos útiles para el control glicémico, como el ácido alfa-lipoico, el picolinato de cromo, la canela, la berberina y algunos polifenoles, también tiene beneficios para la belleza de la piel.

La hiperglucemia crónica causa alteraciones en la síntesis y la estructura del colágeno ⁶, con repercusiones negativas a nivel funcional, estético y de salud.

¿Sabías que...?

La pérdida de colágeno en el cuerpo empieza entre los 18 y 29 años. **Después de los 40, el cuerpo humano puede perder aproximadamente un 1 % de colágeno al año** y cerca de los 80 años la síntesis de colágeno puede disminuir en un 75 % en comparación con los adultos jóvenes ^{7,8}.

Efecto saciante y adelgazante

En general, se ha demostrado que un elevado consumo de proteínas **incrementa el metabolismo, reduce el apetito** e influye en varias hormonas reguladoras del peso ^{9,10,11}.

Sin embargo, un estudio demostró que el colágeno es **mucho más saciante que la misma cantidad de proteínas del suero de la leche, de caseína o de la proteína de soja** ¹².

Otro estudio en pacientes obesos y diabéticos demostró 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 ¹³.

Un estudio en 90 sujetos 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 al día, tomados durante 12 semanas, produjeron una **reducción significativa de la grasa corporal** y de la masa grasa en comparación con el placebo ¹⁴.

Para saber más, lee nuestro artículo: [El colágeno: ¿adelgaza o engorda?](#) »

La salud del corazón

El colágeno proporciona estructura a las arterias, que son los vasos sanguíneos encargados de llevar la sangre del corazón al resto del cuerpo. Si no hay suficiente colágeno, o si su estructura está alterada, las paredes de las arterias pueden volverse débiles y frágiles ¹⁵.

En un estudio, 31 adultos sanos tomaron 16 gramos de colágeno al día durante 6 meses. Al final del

tratamiento, presentaban una rigidez arterial significativamente menor que al comienzo (las arterias demasiado rígidas se rompen con facilidad)¹⁶. Además, se observaron aumentos de un 6 % en el colesterol HDL «bueno».

¿Sabías que...?

La falta de sueño provoca estrés y aumenta los niveles de cortisol. A su vez, **el cortisol reduce la producción de colágeno** y altera su estabilidad estructural¹⁷.

La salud muscular

Entre un 1% y un 10 % del tejido muscular está compuesto de colágeno¹⁸.

Los estudios sugieren que los suplementos de colágeno **ayudan a aumentar la masa muscular en las personas con sarcopenia**.

La sarcopenia es la pérdida de masa muscular que aparece con el paso de los años y que expone a las personas mayores a un mayor riesgo de caídas.

En un estudio, 27 ancianos con problemas de sarcopenia tomaron 15 gramos de colágeno al día mientras participaban en un programa de ejercicios diarios durante 12 semanas.

En comparación con los hombres que hacían ejercicio, pero no tomaban colágeno, estos sujetos aumentaron significativamente su masa muscular y su fuerza¹⁹.

Los investigadores han sugerido que la ingesta de colágeno puede favorecer la síntesis de proteínas musculares como la creatina, así como estimular el desarrollo muscular después del ejercicio.

La salud de las articulaciones

Los investigadores plantearon la teoría de que el colágeno adicional puede acumularse en el cartílago y **estimular a los condrocitos para producir colágeno nuevo** y otros componentes de la matriz extracelular.

Por lo tanto, sugirieron que este efecto podría dar lugar a una menor inflamación, un mejor soporte de las articulaciones y una reducción del dolor²⁰.

La artrosis y el dolor de articulaciones

En un estudio, 73 atletas que tomaron 10 gramos de colágeno al día durante 24 semanas experimentaron una **disminución significativa del dolor articular** en reposo y al caminar, en comparación con el grupo que no lo había tomado ²¹.

En otro estudio llevado a cabo en 80 adultos, un grupo tomó 2 gramos de colágeno al día durante 70 días. Los que tomaron colágeno tuvieron una reducción significativa del dolor articular y pudieron realizar mejor actividad física que los que no habían tomado ²².

Un estudio en 52 pacientes con osteoartritis reveló que 90 días de ingesta de suplementos de colágeno de pollo tipo II redujeron los síntomas de la enfermedad, disminuyeron el dolor y mejoraron la capacidad para realizar las actividades diarias, como subir y bajar escaleras ²³.

Artritis reumatoide

En 60 pacientes con artritis reumatoide aguda, la ingesta de suplementos de colágeno de pollo no desnaturalizado tipo II durante tres meses (40mg/día) redujo el número de articulaciones inflamadas y doloridas en comparación con el placebo. Cuatro pacientes del grupo que tomó colágeno vieron desaparecer todos los síntomas y experimentaron un parón en la progresión de la enfermedad ²⁴.

Un estudio más extenso en 274 pacientes con artritis reumatoide determinó que las dosis múltiples de colágeno de tipo II derivado del cartílago (20, 100, 500 y 2500 µg por día) redujeron el total de articulaciones inflamadas y adoloridas ²⁵.

Osteoporosis

El colágeno hidrolizado aumentó la densidad ósea en ratas sanas ²⁶ y en aquellas con osteoporosis ²⁷.

Como se ha mencionado, se cree que el colágeno hidrolizado estimula las células productoras de cartílago humano (condrocitos) para que sinteticen más moléculas que la matriz extracelular, incluido el propio colágeno ²⁰.

En un estudio llevado a cabo en mujeres posmenopáusicas, el tratamiento con 5 gramos de péptidos de colágeno al día durante un año aumentó la densidad mineral ósea (en un 3 % en la columna vertebral y en casi un 7 % en el fémur) y mejoró los marcadores que indicaban el aumento de la formación ósea y la reducción de la degradación de los huesos ²⁸.

Para saber más, lea nuestro artículo: [Colágeno tipo 2 | Colágeno nativo | Beneficios para las articulaciones](#) »

Belleza de la piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y el colágeno es uno de sus principales componentes.

Con el paso de los años, el **contenido de colágeno disminuye en un 1 % cada año** (por unidad de superficie cutánea).

Esta disminución puede manifestarse en forma de **arrugas y flacidez de la piel** ²⁹.

Varios estudios clínicos han demostrado que los suplementos de colágeno **pueden ayudar a retrasar el envejecimiento de la piel**, reduciendo las arrugas y la sequedad, y mejorando la elasticidad de la piel ^{30, 31, 32, 33}.

Los efectos de estos suplementos de colágeno se han atribuido a su capacidad de **estimular el organismo para producir más colágeno** ^{29, 30}.

En un estudio, las mujeres que tomaron un suplemento que contenía de 2,5 a 5 gramos de colágeno durante ocho semanas mostraron **menos sequedad en la piel y un aumento significativo de la elasticidad cutánea**, en comparación con las que no habían tomado el suplemento ³².

En otro estudio, se comprobó que las mujeres que bebieron un suplemento de colágeno (5 g por dosis) durante 12 semanas mostraron un aumento de la hidratación de la piel y una reducción significativa de la profundidad de las arrugas en comparación con un grupo de control ³¹.

Para la belleza, te recomendamos nuestro mejor suplemento de colágeno X115[®]+PLUS²: una fórmula única «Day & Night» con una elevada biodisponibilidad. Con **Colágeno hidrolizado de pescado (5 g)**, ácido hialurónico, vitamina C, astaxantina, resveratrol, ácido lipoico, coenzima Q10 y extractos de plantas antioxidantes (centella, granada, equinácea, oliva, cacao).



Beneficios para las uñas y el cabello

La ingesta de colágeno puede **aumentar la fuerza de las uñas y combatir su fragilidad**. De la misma manera, puede hacer que el cabello fino crezca más fuerte ³⁴.

El colágeno está compuesto principalmente por 3 aminoácidos no esenciales: prolina, glicina e hidroxiprolina ^{15, 35, 36}. La prolina es también el principal componente de la queratina.

Por lo tanto, **el consumo de colágeno proporciona al cuerpo los elementos básicos que necesita para el crecimiento de las uñas y el cabello** ³⁷.

En un estudio de 15 mujeres con cabello fino, 180 días de ingesta de suplementos de colágeno condujeron a **un mayor volumen del cabello**, cobertura del cuero cabelludo, brillo y grosor.

También mejoró la hidratación y la suavidad de la piel ³⁸.

El producto en cuestión consistía en una mezcla patentada de polvo de tiburón y molusco, de una forma orgánica de sílice derivada del *Equisetum sp.* (cola de caballo) y la vitamina C derivada de la acerola.

Por lo tanto, no podemos saber si el colágeno contribuyó a estos efectos y en qué medida.

Se necesitan más estudios para comprender si los beneficios potenciales del colágeno en el cabello pueden materializarse en un efecto anticaída y fortalecedor.

Para saber más, lee nuestro artículo: [Colágeno y cabello | Propiedades y beneficios](#) »

Úlceras de decúbito

En un estudio en 89 pacientes con úlceras de decúbito (úlceras por presión), la ingesta de suplementos de colágeno hidrolizado tres veces al día durante ocho semanas **facilitó la cicatrización de las heridas** ³⁹.

Cómo tomarlo

El colágeno es una proteína exclusiva del reino animal.

Por lo tanto, se puede obtener de los desperdicios del corte de animales, en particular, cerdos, vacas, pollos y peces.

La mayor parte de estos suplementos son **hidrolizados, lo que significa que los enlaces que mantienen las fibras de colágeno juntas se rompen.**

Además de una mejor solubilidad, algunas investigaciones demuestran que **el cuerpo puede absorber colágeno hidrolizado con mayor eficacia** ^{40, 41}.

Efectos secundarios

Los suplementos de colágeno son, por lo general, seguros para la mayoría de las personas. Sin embargo, se han identificado efectos secundarios leves, como náuseas, malestares estomacales y diarrea ⁴².

En raras ocasiones, algunas personas pueden desarrollar una alergia a ciertos tipos de colágeno, como el bovino ^{43, 44}.