

COLLAGENE | TUTTI I BENEFICI | PELLE, ARTICOLAZIONI, SALUTE



Category: [X115](#)

Tag: [Collagene](#)

Generalità

Gli **integratori di collagene** sono conosciuti soprattutto per i loro **benefici a livello di pelle e articolazioni**.

Tuttavia, un'adeguata integrazione di collagene può avere **benefici ben più ampi**.

Il suo impatto metabolico favorevole può infatti **aiutare il controllo del peso e della glicemia, e migliorare la salute di cuore, ossa, muscoli e cartilagini**.

Lo sapevi che...

Il **fumo di tabacco** può ridurre la produzione di collagene. I fumatori producono il 18% in meno di collagene di tipo I e il 22% in meno di collagene di tipo III nella loro pelle rispetto ai non fumatori ¹.

Azione Antiossidante

Il collagene può agire come antiossidante; sarebbe quindi in grado di combattere i radicali liberi e prevenire i danni associati allo stress ossidativo.

La ricerca in questi ambiti è ancora preliminare.

Diversi studi in provetta hanno dimostrato che il collagene, specialmente quello di origine marina (collagene di pesce), può avere una **potente attività antiossidante** ^{2,3,4}.

Uno studio ha scoperto che il collagene marino era in grado di combattere quattro diversi radicali liberi, mentre un altro studio ha osservato che questa proteina potrebbe essere un **antiossidante più efficace dei polifenoli presenti nel tè** ^{3,4}.

Molti integratori di collagene sono inoltre potenziati dall'apporto di antiossidanti aggiuntivi, come acido lipoico, coenzima Q10, astaxantina e altri carotenoidi, polifenoli, vitamina C e vitamina E.

Questi attivi sono importanti per contrastare l'attività degli enzimi metalloproteinasi, responsabili della degradazione delle proteine della matrice, incluso il collagene.



X115[®]+PLUS² - Integratore Antirughe | Doppia Formula Day & Night | **Con Collagene Marino Idrolizzato (5g)**, Acido Ialuronico, Vitamina C, Astaxantina, Resveratrolo, Acido Lipoico, Coenzima Q10 ed Estratti Vegetali Antiossidanti (centella, melograno, echinacea, ulivo, cacao).

Controllo della Glicemia

In uno studio su cinquanta persone con diabete mellito di tipo 2 e ipertensione primaria, l'assunzione di peptidi di collagene marino per tre mesi **ha ridotto i livelli di glicemia, pressione sanguigna, colesterolo e creatinina** ⁵.

L'associazione al collagene di attivi utili per il controllo glicemico, come l'acido alfa-lipoico, il cromo picolinato, la cannella, la berberina e alcuni polifenoli, possiede benefici anche per la bellezza della pelle.

L'iperglicemia cronica determina infatti alterazioni nella sintesi e nella struttura del collagene ⁶, con ripercussioni negative sul piano funzionale, estetico e salutistico.

Lo sapevi che...

La perdita di collagene nel corpo inizia a 18-29 anni di età. **Dopo i 40 anni il corpo umano può perdere circa l'1% di collagene all'anno** e intorno agli 80 anni la sintesi di collagene può diminuire del 75% rispetto a quella dei giovani adulti ^{7,8}.

COLLAGENE

X115®

La Proteina Più Abbondante dell'Organismo

75%
Pelle

Costituisce il 75% del peso a secco della pelle

Fornisce supporto strutturale
Agisce in sinergia con l'elastina, che mantiene l'elasticità, e con l'acido ialuronico che mantiene l'idratazione



Fornisce resistenza e supporto strutturale ai tessuti connettivi:

85%
Tendini

90%
Ossa

70%
Cartilagine

Tipo di Collagene	Localizzazione
I	Ossa, pelle, tendini, legamenti, cornea
II	Cartilagine, corpo vitreo, dischi intervertebrali
III	Pelle, pareti dei vasi sanguigni, fibre reticolari di polmoni, fegato, milza

FONTI ALIMENTARI



Presente soltanto nei prodotti animali, risulta assente negli alimenti vegetali.

Buone Fonti di Collagene sono:



Brodo di pesce



Brodo d'Ossa



Carni ricche di connettivo



Ostriche e molluschi



Pelle e lisce di pesce

BENEFICI

- La sintesi di collagene si riduce notevolmente con l'età
- L'integrazione di collagene fornisce gli amminoacidi necessari alla sua sintesi e stimola i fibroblasti a produrre nuovo collagene
- L'aumentata sintesi di collagene migliora l'idratazione, la resistenza e la struttura della pelle, riducendo la visibilità delle rughe
- L'aumentata sintesi di collagene può avere benefici anche per le persone che soffrono di artrosi
- L'integrazione di collagene promuove anche la salute di cuore, ossa e muscoli, e può aiutare il controllo del peso e della glicemia

DOSI E MODO D'USO

2-5
g/die
3 mesi

Preferire il collagene idrolizzato

Il collagene articolare di bovino, pollo e suino potrebbe essere più adatto per le articolazioni

Il collagene da pelle di pesce, maiale o bovino è invece più adatto per la pelle

Per un'adeguata sintesi di collagene è importante la presenza di zinco, vitamina C, rame, manganese

Acido ialuronico e antiossidanti possono potenziare gli effetti antiage del collagene



EFFETTI COLLATERALI

Non sono noti Effetti Collaterali

Individui sensibili possono incontrare difficoltà digestive dopo l'assunzione

Il sapore del collagene di pesce può essere poco gradevole

PER LA TUA BELLEZZA

Il nostro integratore X115+PLUS² contiene 5g di Collagene Idrolizzato per Bustina e 100 mg di Acido Ialuronico



I flaconcini Day contengono:

- Acido alfa-lipoico
- Astaxantina
- Coenzima Q10
- Biotina
- Vitamina E
- Vitamina B6
- Biotina
- Estratti di Melograno
- Estratti di Echinacea
- Estratti di Cacao
- Estratti di Olivo



Le Bustine NIGHT, Nutrienti e Biostimolanti contengono: Collagene Marino (5g) Acido Ialuronico, Estratti di Centella Asiatica, Vitamina C, Vitamina D, Acido Folico, Zinco, Rame

Effetto Saziante e Dimagrante

In generale, un elevato apporto proteico ha dimostrato di **umentare il metabolismo, ridurre l'appetito** e influenzare diversi ormoni che regolano il peso ^{9,10,11}.

Uno studio ha segnalato che il collagene è **molto più saziante rispetto alla stessa quantità di proteine del siero del latte, della caseina o della soia** ¹².

Un altro studio condotto su pazienti obesi e diabetici ha rilevato che l'assunzione di collagene idrolizzato **stimola il rilascio di ormoni sazianti nel sangue**. Dopo il consumo di collagene, i pazienti mostravano un appetito ridotto, con conseguente riduzione dell'assunzione complessiva di cibo ¹³.

Uno studio su 90 soggetti in leggero sovrappeso ha indagato gli effetti del collagene marino ottenuto dalla pelle di razza (*Raja Kenojei*) sulla riduzione del grasso corporeo. Due grammi di collagene al giorno, assunti per 12 settimane, hanno prodotto una **riduzione significativa del grasso corporeo** e della massa grassa rispetto al placebo ¹⁴.

Per saperne di più, leggi il nostro articolo: [Collagene, Fa Dimagrire o Ingrassare? »](#)

Salute del Cuore

Il collagene fornisce struttura alle arterie, che sono i vasi sanguigni che trasportano il sangue dal cuore al resto del corpo. Se non c'è abbastanza collagene, o se la sua struttura è alterata, le pareti delle arterie possono diventare deboli e fragili ¹⁵.

In uno studio, 31 adulti sani hanno assunto 16 grammi di collagene al giorno per 6 mesi. Al termine del trattamento, avevano una rigidità delle arterie significativamente inferiore rispetto all'inizio (arterie troppo rigide si rompono facilmente) ¹⁶. Inoltre, sono stati osservati aumenti medi del colesterolo "buono" HDL del 6%.

Lo sapevi che...

La mancanza di sonno provoca stress e aumenta i livelli di cortisolo. A sua volta, **il cortisolo**

riduce la produzione di collagene e ne altera la stabilità strutturale ¹⁷.

Salute Muscolare

Tra l'1 e il 10% del tessuto muscolare è composto da collagene ¹⁸.

Gli studi suggeriscono che gli integratori di collagene **aiutano ad aumentare la massa muscolare nelle persone con sarcopenia**.

La sarcopenia è una perdita di massa muscolare che si verifica con l'invecchiamento ed espone gli anziani a un maggiore rischio di cadute.

In uno studio, 27 anziani con problemi di sarcopenia hanno assunto 15 grammi di collagene al giorno, mentre partecipavano a un programma di esercizi quotidiano per 12 settimane.

Rispetto agli uomini che si sono esercitati ma non hanno assunto il collagene, questi soggetti hanno guadagnato una massa muscolare e una forza significativamente maggiori ¹⁹.

I ricercatori hanno suggerito che l'assunzione di collagene può promuovere la sintesi di proteine muscolari come la creatina, nonché stimolare la crescita muscolare dopo l'esercizio.

Salute delle Articolazioni

I ricercatori hanno teorizzato che il collagene supplementare possa accumularsi nella cartilagine e **stimolare i condrociti a produrre nuovo collagene** e altri componenti della matrice extracellulare.

Hanno quindi suggerito che questo effetto potrebbe portare a una minore infiammazione, a un migliore supporto delle articolazioni e a una riduzione del dolore ²⁰.

Artrosi e Dolori Articolari

In uno studio, 73 atleti che hanno assunto 10 grammi di collagene al giorno per 24 settimane hanno sperimentato una **significativa diminuzione del dolore articolare** a riposo e durante il cammino, rispetto al gruppo che non lo aveva assunto ²¹.

In un altro studio su 80 adulti, alcuni hanno assunto 2 grammi di collagene al giorno per 70 giorni. I soggetti che hanno assunto il collagene hanno avuto una significativa riduzione del dolore articolare ed erano maggiormente in grado di impegnarsi nell'attività fisica rispetto a quelli che non l'avevano assunto ²².

Uno studio su 52 pazienti con artrosi ha rilevato che 90 giorni di integrazione con collagene di pollo di tipo II hanno ridotto i sintomi della malattia, diminuito il dolore e migliorato la capacità di completare le attività quotidiane, incluso camminare su e giù per le scale ²³.

Artrite Reumatoide

In 60 pazienti con grave artrite reumatoide, tre mesi di integrazione con collagene di tipo II di pollo non denaturato (40mg/giorno) hanno ridotto il numero di articolazioni gonfie e dolenti rispetto al placebo. Quattro pazienti nel gruppo del collagene hanno visto tutti i sintomi scomparire e un arresto nella progressione della malattia ²⁴.

Uno studio più ampio su 274 pazienti con artrite reumatoide ha rilevato che dosi multiple di collagene di tipo II derivato dalla cartilagine (20, 100, 500 e 2.500 µg al giorno) hanno ridotto la conta delle articolazioni gonfie e dolenti ²⁵.

Osteoporosi

Il collagene idrolizzato ha aumentato la densità ossea nei ratti sani ²⁶ e in quelli con osteoporosi ²⁷.

Come ricordato, si ritiene che il collagene idrolizzato stimoli le cellule produttrici di cartilagine umana (condrociti) a sintetizzare più molecole della matrice extracellulare, compreso il collagene stesso ²⁰.

Uno studio su donne in postmenopausa ha riscontrato che il trattamento con 5 grammi di peptidi di collagene al giorno per un anno ha aumentato la densità minerale ossea (del 3% nella colonna vertebrale e di quasi il 7% nel femore) e migliorato i marcatori che indicavano una maggiore formazione ossea e una ridotta degradazione ossea ²⁸.

Per saperne di più, leggi il nostro articolo: [Collagene Tipo 2 | Collagene Nativo | Benefici per le Articolazioni](#) »

Bellezza della Pelle

La pelle è l'organo più esteso del corpo umano e il collagene è uno dei suoi componenti principali.

Con l'avanzare dell'età, il **contenuto di collagene diminuisce dell'1% all'anno** (per unità di superficie

della pelle).

Questa diminuzione può palesarsi ad occhio nudo sotto forma di **rughe e rilassamento cutaneo** ²⁹.

Diversi studi clinici hanno dimostrato che gli integratori di collagene **possono aiutare a rallentare l'invecchiamento della pelle**, riducendo le rughe e la secchezza cutanea, e migliorandone l'elasticità

^{30, 31, 32, 33}.

Gli effetti di questi integratori di collagene sono stati attribuiti alla loro capacità di **stimolare il corpo a produrre più collagene** ^{29, 30}.

In uno studio, le donne che hanno assunto un integratore contenente 2,5-5 grammi di collagene per otto settimane hanno manifestato **meno secchezza della pelle e un aumento significativo dell'elasticità cutanea**, rispetto a quelle che non avevano assunto l'integratore ³².

Un altro studio ha scoperto che le donne che hanno bevuto un integratore di collagene (5g per dose) per 12 settimane hanno manifestato un aumento dell'idratazione della pelle e una riduzione significativa della profondità delle rughe rispetto a un gruppo di controllo ³¹.

Per la Tua Bellezza ti consigliamo il nostro miglior integratore di collagene X115[®]+PLUS²: una formula unica "Day & Night" ad altissima biodisponibilità. Con **Collagene di Pesce Idrolizzato (5g)**, Acido Ialuronico, Vitamina C, Astaxantina, Resveratrolo, Acido Lipoico, Coenzima Q10 ed Estratti Vegetali Antiossidanti (centella, melograno, echinacea, ulivo, cacao).



Benefici per Unghie e Capelli

L'assunzione di collagene può **aumentare la forza delle unghie e contrastarne la fragilità**. Allo stesso modo, può stimolare i capelli sottili a crescere più forti ³⁴.

Il collagene è composto principalmente da 3 aminoacidi non essenziali: prolina, glicina e idrossiprolina ^{15, 35, 36}. La prolina è anche il componente principale della cheratina.

Pertanto, **il consumo di collagene fornisce all'organismo gli elementi costitutivi** di cui ha bisogno **per la crescita delle unghie e dei capelli** ³⁷.

In uno studio su 15 donne con diradamento dei capelli, 180 giorni di integrazione di collagene hanno portato a **miglioramenti del volume dei capelli**, della copertura del cuoio capelluto, della lucentezza e dello spessore. Anche l'idratazione e la levigatezza della pelle sono migliorate ³⁸.

Il prodotto in questione era costituito da una miscela brevettata di polvere di squalo e mollusco, da una forma organica di silice derivata da *Equisetum sp.* (coda di cavallo) e da vitamina C derivata da acerola.

Non possiamo quindi sapere se e quanto il collagene abbia contribuito a tali effetti.

Sono pertanto necessari ulteriori studi per capire se i potenziali benefici del collagene sui capelli possano concretizzarsi in un effetto anticaduta e rinforzante.

Per saperne di più, leggi il nostro articolo: [Collagene e Capelli | Proprietà e Benefici](#) »

Piaghe da Decubito

In uno studio su 89 pazienti con piaghe da decubito (ulcere da pressione), l'integrazione di collagene idrolizzato tre volte al giorno per otto settimane **ha migliorato la guarigione delle lesioni** ³⁹.

Come Assumerlo

Il collagene è una proteina esclusiva del regno animale.

Pertanto, può essere ricavato dai residui della macellazione di animali, in particolare maiali, mucche, polli e pesci.

La maggior parte di questi integratori sono **idrolizzati, il che significa che i legami che tengono insieme le fibre di collagene vengono rotti.**

Oltre alla migliore solubilità, alcune ricerche mostrano che **il corpo può assorbire il collagene idrolizzato in modo più efficiente** ^{40, 41}.

Effetti Collaterali

Gli integratori di collagene sono generalmente sicuri per la maggior parte delle persone. Tuttavia, sono stati segnalati lievi effetti collaterali, tra cui nausea, disturbi di stomaco e diarrea ⁴².

Raramente, alcune persone possono sviluppare un'allergia ad alcuni tipi collagene, come quello bovino ^{43, 44}.