

COLLAGENE DI POLLO | BIOCELL | BENEFICI | PELLE E ARTROSI



Category: [X115](#)

Tags: [Collagene](#), [Integratori Articolazioni](#)

Che Cos'è

Il collagene di pollo viene sfruttato come integratore per la **bellezza della pelle** e la **salute delle articolazioni**.

La materia prima più diffusa viene commercializzata con il marchio **Biocell Collagen**® e si ricava dalla **cartilagine sternale di pollo** tramite una procedura brevettata.

Rispetto ad altre fonti di collagene (suine, bovine, marine), Biocell Collagen® ha la caratteristica di contenere:

- maggiori proporzioni di collagene di tipo II ($\geq 60\%$);
- quantità importanti di acido ialuronico ($\geq 10\%$);
- un'elevata concentrazione di condroitina ($\geq 20\%$);

Queste caratteristiche lo rendono particolarmente adatto per apportare attivi fondamentali per la **salute della cartilagine articolare**.

Inoltre, gli studi scientifici ne hanno dimostrato l'utilità per **promuovere la bellezza della pelle**.

Per il nostro integratore **X115®+Plus³** abbiamo scelto le 3 le migliori fonti di collagene idrolizzato: oltre a Biocell Collagen®, contiene collagene da pesce (Peptan®) e da bovino (Verisol B®).

Caratteristiche

La cartilagine sternale di pollo (Biocell Collagen®) rispecchia da vicino la composizione della cartilagine umana, ricca di collagene di tipo II, condroitin solfato e acido ialuronico. Questo lascia intuire un suo beneficio a livello articolare, che tuttavia sembra estendersi anche a livello cutaneo.

Collagene di tipo II

Nel corpo umano si possono identificare almeno 28 diversi tipi di collagene¹.

Mentre nella pelle **circa l'80% del collagene è di tipo I**, nelle articolazioni prevale quello di tipo II.

Su queste basi si fonda il razionale di consigliare:

- le fonti ricche di collagene di tipo 1, come quello di pesce, per la bellezza della pelle;
- le fonti ricche di collagene di tipo 2, come quello di pollo, per la salute articolare.

Va comunque precisato che la digestione industriale (per ottenere le forme idrolizzate) e quella umana scompongono il collagene in frammenti piccolissimi, annullando di fatto le differenze strutturali tra i vari tipi di collagene.

Quel che conta, dal punto di vista funzionale, sono le concentrazioni dei **piccoli dipeptidi bioattivi contenenti idrossiprolina**, che originano dal [processo di digestione umana del collagene](#).

Questi piccoli peptidi vengono infatti assorbiti dall'intestino, passano nel sangue e si accumulano a livello dei fibroblasti cutanei e dei condrociti cartilaginei ¹. A tale livello, **stimolano queste cellule ad aumentare la sintesi di collagene**, acido ialuronico ed elastina ².

Il [collagene di tipo 2 non denaturato](#), invece, agisce con un meccanismo d'azione completamente diverso, che abbiamo spiegato in [questo articolo](#).

Acido ialuronico

Uno dei più importanti vantaggi del collagene di pollo Biocell è quello di apportare alte quantità di acido ialuronico, invece assente nelle altre fonti di collagene.

Un solo grammo di Biocell Collagen apporta nello specifico 100 mg di acido ialuronico.

L'acido ialuronico è un glicaminoglicano, una sostanza fortemente igroscopica che si concentra nella pelle e nelle articolazioni (sia a livello della cartilagine, sia nel liquido sinoviale che la nutre, la lubrifica e la protegge).

L'integrazione con acido ialuronico è utile nella **prevenzione delle problematiche articolari e dell'invecchiamento precoce della pelle**.

Ad esempio, l'assunzione di dosi di 80-200 mg di acido ialuronico al giorno per almeno due mesi ha dimostrato di [ridurre significativamente il dolore al ginocchio](#) nelle persone con artrosi, in particolare in quelle di età compresa tra 40 e 70 anni ^{3,4,5,6}.

Diversi studi clinici hanno anche dimostrato che gli integratori di acido ialuronico **possono aiutare a rallentare l'invecchiamento della pelle**, riducendo le rughe e la secchezza cutanea, e migliorandone l'elasticità ^{7,8,9,10,11}.

IL nostro integratore **X115® +Plus³** contiene 200 mg di acido ialuronico per dose, di cui 100 mg forniti da Biocell Collagen®.

Condroitina

Il **condroitin solfato** è un importante componente strutturale della matrice extracellulare.

Come tale è coinvolto in vari processi biologici, come la proliferazione, la differenziazione e la migrazione cellulare.

Rappresenta soprattutto un **elemento costitutivo della cartilagine** ialina (che protegge le articolazioni dall'usura), a cui fornisce resistenza alla compressione ¹¹.

Il solfato di condroitina è noto per il suo uso clinico come farmaco o [integratore contro l'artrosi](#).

Gli studi hanno documentato la sua potenziale capacità di dare sollievo dal dolore sintomatico e rallentare la progressione della malattia, fino a invertirla nei casi lievi e più fortunati ¹².

Anche nella pelle, il solfato di condroitina svolge un ruolo chiave nella formazione di collagene e fibre elastiche ¹³.

La condroitina potrebbe anche avere benefici a livello cutaneo, aumentando la proliferazione di cheratinociti e fibroblasti, e la sintesi di componenti della matrice come acido ialuronico e collagene ^{14, 13}.

Come Funziona

In base alle informazioni fornite dal produttore, la ricerca suggerisce che l'ingestione di BioCell Collagen ^{®15}:

- stimola i condrociti e i fibroblasti nel rinnovamento della cartilagine e della pelle.
- Inibisce la ialuronidasi in modo dipendente dalla concentrazione. Questo enzima degrada l'acido ialuronico, che può contribuire ai segni dell'invecchiamento sulla pelle e alla perdita di viscoelasticità del liquido sinoviale articolare.

- Attenua anche i cambiamenti dannosi nei biomarcatori tra cui creatina chinasi, lattato deidrogenasi e [proteina C-reattiva](#).

Proprietà e Benefici

Benefici per la Pelle

In uno studio di 12 settimane su 26 donne, l'assunzione di BioCell Collagen[®] (1 g/die) ha **ridotto del 76% la secchezza e la desquamazione della pelle** ¹⁶.

Inoltre, le linee e le rughe globali si sono ridotte del 13,2% rispetto al basale, e si è osservato un **aumento dei livelli di collagene e della microcircolazione cutanea**.

In un altro studio, 1.000 mg/die di BioCell Collagen[®] hanno ridotto i segni comuni dell'invecchiamento cutaneo entro 12 settimane di utilizzo.

I risultati riportati in questo studio clinico randomizzato, in doppio cieco e controllato con placebo, includevano ¹⁷:

- una maggiore elasticità della pelle,
- riduzione delle zampe di gallina,
- miglioramento della profondità e del numero di linee sottili e rughe.

Un terzo studio è stato eseguito su 128 donne di età compresa tra 39 e 59 anni, che per 12 settimane ha assunto due volte al giorno 500 mg di BioCell Collagen[®] ¹⁸.

L'intervento **ha ridotto significativamente le linee del viso e le rughe**, incluse le zampe di gallina, e **ha aumentato l'elasticità della pelle e il contenuto di collagene cutaneo**.

Risultati positivi rispetto al placebo sono stati ottenuti anche in merito all'aspetto giovanile della pelle e in termini di **riduzione della secchezza e dell'eritema della pelle**.

Applicazione Topica

Uno studio ha valutato gli effetti di una formulazione cosmetica in gel contenente l'1% di collagene idrolizzato ottenuto da stomaci muscolari di pollo (come sottoprodotto dell'industria alimentare).

Dopo essere stato applicato 2 volte al giorno per 8 settimane in volontari di età compresa tra 50± 9 anni, il gel ha migliorato l'idratazione della pelle di circa il 10%. In generale, c'è stato anche un aumento dell'elasticità della pelle e una riduzione media delle rughe del 35-40% ¹⁹.

Benefici per le Articolazioni

In un recente studio su 90 soggetti con disturbi articolari, un integratore di collagene di pollo idrolizzato di tipo II, assunto alla dose di 2,5 grammi al giorno per 8 settimane, ha prodotto una significativa riduzione dei disagi articolari rispetto al placebo ²⁰.

Secondo gli Autori dello studio, il collagene di pollo risulterebbe **efficace nel ridurre il dolore e la rigidità** e nel migliorare la funzione articolare.

In uno studio RCT su 80 soggetti, 2 grammi di BioCell Collagen al giorno per 70 giorni hanno ridotto **il disagio articolare** già dopo 35 giorni di trattamento ²¹.

Inoltre, sempre rispetto al placebo, il gruppo BioCell ha registrato un **miglioramento significativo nelle attività fisiche**, con aumento della mobilità e della qualità della vita.

In un altro studio su 55 partecipanti, 40 mg/die di collagene di tipo II non denaturato derivato dallo sterno di pollo, hanno ridotto - dopo 120 giorni di integrazione - il disagio articolare durante lo svolgimento di attività fisica ²².

Benefici per gli Atleti

In uno studio pilota RCT, su persone attive a livello ricreativo, i partecipanti hanno assunto 3 grammi di BioCell Collagen[®] per sei settimane prima di una sfida alla panca per la parte superiore del corpo.

I partecipanti hanno sperimentato miglioramenti favorevoli nella resilienza allo stress e nel recupero dopo periodi di intenso esercizio senza alcun effetto collaterale segnalato ²³.

Confronto fra Collageni

La seguente tabella riporta un confronto tra la composizione aminoacidica di tre diverse fonti di collagene.

	Composizione Aminoacidica (g/100g)		
	Biocell Collagen[®] Collagene di Pollo	Peptan B[®] Collagene Bovino	Peptan F[®] Collagene di Pesce

Alanina	4,51	8,1	9,5
Arginina	4,42	8,4	8,9
Acido Aspartico	5,29	6,6	6,0
Acido glutammico	8,75	12,4	11,5
Fenilalanina	2,14	2,1	2,0
Glicina	8,93	20,6	21,2
Idrossiprolina	3,9	11,4	10,1
Istidina	2,05	0,8	1,1
Isoleucina	1,9	1,5	1,1
Leucina	4,2	2,9	2,7
Lisina	3,54	3,4	3,4
Metionina	1,38	0,6	1,4
Prolina	5,25	11,5	10,7
Serina	2,45	3,4	3,7
Tirosina	1,16	0,5	0,3
Treonina	2,6	1,9	2,9
Valina	2,43	2,4	2,2

Vantaggi e Svantaggi

Nella seguente tabella, abbiamo riassunto **i vantaggi e gli svantaggi dei vari tipi di collagene**.

Tipo di Collagene	Vantaggi	Svantaggi
Collagene di Pesce	<ul style="list-style-type: none"> • può essere considerato maggiormente ecosostenibile rispetto alle fonti di animali terrestri; • è adatto alle persone che per vincoli religiosi o culturali non possono assumere collagene di animali terrestri (ad es. musulmani, indù ed ebrei); 	<ul style="list-style-type: none"> • ha un gusto "particolare", sicuramente peggiore rispetto al collagene bovino o suino; • è mediamente più costoso; • non adatto per i vegani e i soggetti allergici alle proteine del pesce; • per questioni di sicurezza microbiologica, spesso contiene quantità rilevanti di solfiti.

Collagene Bovino	<ul style="list-style-type: none"> • è una fonte di estrazione economica; • possiede un sapore e una solubilità eccellenti (se adeguatamente idrolizzato); • se estratto da matrici ossee, può essere particolarmente adatto per la salute articolare; mentre quello di origine cutanea è più adatto per la pelle; 	<ul style="list-style-type: none"> • non adatto a vegetariani, vegani e induisti; • esiste un rischio teorico di malattie zoonotiche come la TSE (encefalopatia spongiforme trasmissibile) e la BSE (encefalopatia spongiforme bovina). Naturalmente i collagene di qualità farmaceutica vengono regolarmente testati per l'assenza di contaminazioni microbiologiche.
Collagene Suino	<ul style="list-style-type: none"> • analoghi a quelli del collagene bovino; 	<ul style="list-style-type: none"> • analoghi a quelli del collagene bovino; • non adatto a vegetariani, vegani, ebrei e musulmani.
Collagene di Pollo	<ul style="list-style-type: none"> • in genere si estrae dalla cartilagine costale, risulta quindi ricchissimo di collagene di tipo 2, acido ialuronico, glucosammina e condroitina; • può quindi essere particolarmente adatto per problemi articolari, ma ha dimostrato benefici anche a livello cutaneo 	<ul style="list-style-type: none"> • non adatto a vegetariani e vegani • può avere un odore poco gradevole

Dosi

I dosaggi di BioCell Collagen assunti negli studi clinici analizzati spaziavano da 1 a 2 grammi al giorno.

Per altre fonti di collagene di pollo, seguire le istruzioni riportate in etichetta.

Effetti Collaterali

In seguito all'assunzione di collagene di pollo non sono attesi effetti collaterali degni di nota.

La cartilagine di pollo è una fonte pulita e desiderabile, poiché è priva di vasi sanguigni, linfatici e nervi noti per trasportare malattie e impurità. Questo elimina il rischio di potenziale contaminazione.

In generale, le principali problematiche/reazioni avverse riscontrate dagli utilizzatori di integratori di collagene si riferiscono principalmente a:

- **gusto sgradevole;**
- sensazione di **pesantezza/bruciore di stomaco;**
- **disturbi gastrointestinali;**

- **reazioni allergiche** (legate a una soggettiva ipersensibilità nei confronti della fonte di estrazione del collagene o di un altro ingrediente presente all'interno della formula).

Collagene e Integratori per la Pelle | Effetti Collaterali, Rischi



X115[®]+PLUS - Integratore Antirughe | Doppia Formula Day & Night | Con 3 Fonti di Collagene Idrolizzato (5g), Acido Ialuronico, Condroitina, **Astaxantina**, **Coenzima Q10**, **Acido Lipoico**, **Resveratrolo** ed Estratti Vegetali Biostimolanti e Antiossidanti (Melograno, Cacao, Olivo, Centella, Echinacea).