



De dentro a fuera: el papel vital de los **suplementos de colágeno** en un concepto de belleza, autocuidado y salud integral

En la búsqueda interminable de la juventud y la salud óptima, los suplementos de colágeno han emergido como un pilar en el mundo de la nutricosmética, ¿pero hasta qué punto son efectivos? ¿Qué evidencias respaldan su uso? Explorar en profundidad los fundamentos científicos y la variedad de beneficios, resulta clave para entender la relevancia de los suplementos de colágeno en la industria cosmética y en la salud en general.

Por *Meritxell Martí Castanyer*, FARMACÉUTICA Y FUNDADORA DE *UNIQUE PINK COLLAGEN*

De un tiempo a esta parte existen voces que se empeñan en indicar que tomar colágeno no vale la pena, que no se absorbe y que tomarlo supone una pérdida de dinero. Sin embargo, existen también motivos que demuestran que sí es conveniente tomarlo o, al menos, que sí es eficaz añadir colágeno a los suplementos.

En este sentido, empezar por el principio y conocer aquello que tratamos en detalle, se hace más que necesario para juzgar con criterio.

EL COLÁGENO

El colágeno es una proteína (una triple hélice de péptidos, polipéptidos y aminoácidos) que se encuentra en todo el organismo y forma parte de la estructura y de la firmeza de los órganos del cuerpo. Esta proteína, que se encuentra de forma natural en el organismo, es un componente clave de los tejidos conectivos, incluidos la piel, las articulaciones, los tendones, los ligamentos y los huesos, y es conocido por su papel en la firmeza y elasticidad de la piel, así como en el soporte estructural de los tejidos.

En el organismo hay aproximadamente un 30% de estas proteínas, y un 90% son sólo colágeno.

Una característica notable del colágeno es su diversidad. Existen más de 30 tipos de colágeno en el cuerpo humano, cada uno con una estructura y función específicas. Los tipos más comunes son el tipo I, II, III y IV, que se encuentran en variedad de tejidos, desde la piel hasta los cartílagos. Esta diversidad subraya la importancia del colágeno en una amplia gama de funciones fisiológicas.



- **Colágeno tipo I:** piel, tendón, vascular, ligadura, órganos, hueso.
- **Colágeno tipo II:** cartílago.
- **Colágeno tipo III:** fibras reticuladas y piel.
- **Colágeno tipo IV:** forma la base de la membrana basal celular.
- **Colágeno tipo V:** se encuentra en tejidos que contienen el tipo I.

Estos tipos de colágeno se diferencian por su estructura, por lo

que principalmente se habla de su aminograma.

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

En este caso, del mismo modo que se ponen en duda los suplementos con colágeno por falta de absorción, se podrían poner en duda todos los suplementos en general, como pueden ser los antioxidantes, los suplementos para el cabello, etc. Por lo tanto, cabe preguntarse: ¿es importante añadir suplementos



nutricionales a la dieta, incluyendo el colágeno?

Por supuesto, lo más importante, y la base de todo, es la nutrición. Una alimentación saludable, equilibrada y adecuada en cantidad, calidad y variedad que sea continua en el tiempo repercute directamente en la salud y en el equilibrio del metabolismo. Sin embargo, estas premisas no siempre se cumplen, motivo por el que hoy en día se cuenta con los suplementos nutricionales, para completar la dieta.

La definición de suplemento nutricional es la de sustancia que va a formar parte de la nutrición para que con él se consiga alcanzar ese equilibrio en nutrientes necesarios.

Y es que, una dieta adecuada garantiza los procesos metabólicos fundamentales para mantenerse sano, los procesos de reparación naturales

y el mantenimiento de los niveles de energía de nuestro organismo de forma diaria.

En este sentido, lo ideal es recomendar siempre los suplementos nutricionales de forma personalizada para conseguir un equilibrio nutricional perfecto, sin embargo, con que la base de éstos sean: colágeno, vitaminas y minerales, y otras sustancias consideradas, es suficiente.

Parece evidente, pero si uno se alimenta bien eso se refleja en la piel, en los cambios hormonales... El equilibrio y el buen estado de la flora bacteriana y del tracto digestivo afectan directamente a la buena absorción de los nutrientes que se le proporcionan al cuerpo, pero en esa absorción también influyen agentes externos, como podrían ser los xenobióticos (toxinas externas), de los que hay que protegerse.

En belleza y cosmética se habla de melanocitos, de fibroblastos y de telómeros celulares relacionados directamente con el envejecimiento celular, pero éstos, a su vez, están directamente relacionados con el metabolismo y la dieta.

Por lo que si se quiere mejorar la calidad de la piel, se debería actuar por fuera y por dentro, con tratamientos cosméticos por un lado, y con nutricosméticos y una dieta adecuada por otro, para ofrecer una mayor efectividad llegando donde los productos tópicos no llegan.

No obstante, cabe destacar que el paso de los años y circunstancias especiales como un embarazo o largos periodos de estrés o cansancio también pueden provocar carencias y necesidades por las que es posible que hagan falta suplementos específicos.

BENEFICIOS DE LOS SUPLEMENTOS DE COLÁGENO

Con el tiempo, los suplementos de colágeno han ganado popularidad debido a una serie de beneficios potenciales para la salud. Estos incluyen:

- **Salud de la piel:** El colágeno es fundamental para mantener la elasticidad y la firmeza de la piel. Los suplementos de colágeno pueden ayudar a mejorar la hidratación, reducir las arrugas y aumentar la producción de colágeno en la piel.
- **Salud articular:** El colágeno es un componente importante del cartílago, el tejido que amortigua las articulaciones. Se ha demostrado que los suplementos de colágeno ayudan a reducir el dolor y mejorar la movilidad en personas con afecciones articulares como la osteoartritis.

- **Salud ósea:** El colágeno desempeña un papel crucial en la estructura ósea, proporcionando resistencia y flexibilidad. Los suplementos de colágeno pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea relacionada con la edad y reducir el riesgo de osteoporosis.
- **Cabello y uñas saludables:** El colágeno es un componente importante del cabello y las uñas. Los suplementos de colágeno pueden mejorar la fuerza y la densidad del cabello, así como promover el crecimiento de uñas fuertes y saludables.
- **Salud digestiva:** El colágeno es un componente clave de la pared intestinal y puede ayudar a mantener la integridad de la mucosa intestinal. Esto puede ayudar a prevenir el síndrome del intestino permeable y mejorar la absorción de nutrientes.
- **Protección de órganos:** El colágeno también forma parte de la estructura de varios órganos, como el corazón y los riñones. Los suplementos de colágeno pueden ayudar a proteger la salud de estos órganos y prevenir enfermedades relacionadas.

Estos beneficios hacen que los suplementos de colágeno sean atractivos para una amplia gama de personas, desde aquellos interesados en mejorar su apariencia hasta aquellos que buscan mejorar su salud general.

EVIDENCIA CIENTÍFICA DE LA EFICACIA DEL COLÁGENO

La eficacia de los suplementos de colágeno ha sido objeto de numerosos estudios científicos. Y estos estudios han demostrado consistentemente que los



suplementos de colágeno pueden tener beneficios significativos para la salud de la piel, las articulaciones, los huesos y otros tejidos. Ejemplo de ello son:

- Un estudio de la Brigham Young University que relaciona la salud cutánea con la administración oral de componentes naturales, minerales y la salud del microbioma de la piel, así como el colágeno con la estimulación de los fibroblastos cuando se toma de forma externa un plus de colágeno.
- Un estudio del Departamento de Dermatología de la Universidad de California, que fue el primero efectivo y con biopsias que demostró la evidencia de la eficacia de ingerir péptidos de colágeno

para mejorar la producción de colágeno y su efecto en el envejecimiento de la piel.

- Un estudio publicado en el *Journal of Cosmetic Dermatology*, que encontró que la ingesta de péptidos de colágeno mejoró la elasticidad y la hidratación de la piel en mujeres posmenopáusicas.
- Un artículo publicado por el *Journal of Clinical Pathology*, que demostró que, en el sistema digestivo, el colágeno que forma parte de los mismos órganos del aparato digestivo, previene el síndrome de intestino permeable y que gracias a él se absorben todos los nutrientes y se evitan las carencias metabólicas. Lo cual dirige la atención directamente al hecho de que el sistema digestivo se

relaciona directamente con el estado de salud físico y mental.

- Un metaanálisis de 11 estudios, que enseñó que los suplementos de colágeno redujeron significativamente el dolor en personas con osteoartritis.
- O un estudio en ratones, que mostró que la suplementación con colágeno mejoró la densidad ósea y previno la pérdida ósea relacionada con la edad.

Estos y otros estudios respaldan la eficacia de los suplementos de colágeno en una variedad de aplicaciones en el campo de la salud.

EL RECONOCIMIENTO DE LAS INSTITUCIONES

Apoyado por estudios científicos, el crecimiento exponencial del mercado de suplementos de colágeno refleja la confianza y la demanda de los consumidores en este producto. De hecho, se estima que el valor de la industria de colágeno alcanzará los 6.6 billones de dólares para el año 2025.

Sumado a esto, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), una agencia de la Unión Europea, responsable de detectar y alertar de todos aquellos riesgos y problemas que afecten a la seguridad alimentaria de la Unión y que contribuye a proteger a los consumidores ante los riesgos en la cadena alimentaria, declaró ya en el año 2011 la eficacia probada del hidrolizado de colágeno en la piel y las articulaciones en su decimotercer artículo.

Este organismo, habitualmente cauto en sus declaraciones, se unió así a múltiples estudios de

instituciones educativas japonesas y alemanas, que hablaban también de la eficacia demostrada del hidrolizado de colágeno y sus péptidos.

MECANISMO DE ACCIÓN DE LOS SUPLEMENTOS DE COLÁGENO

El mecanismo exacto por el cual los suplementos de colágeno ejercen sus efectos beneficiosos no está completamente comprobado. Sin embargo, se sabe que el colágeno y los productos derivados, son hidrolizados en aminoácidos, péptidos y polipéptidos en el tracto gastrointestinal, donde se absorben y luego son distribuidos a través de la circulación sanguínea a los tejidos donde se utilizan para sintetizar nuevo colágeno. Además, se ha sugerido que los péptidos de colágeno pueden estimular la producción de otras moléculas importantes para la salud de la piel y los tejidos conectivos, como el ácido hialurónico y las proteínas estructurales.

Por otro lado, en la suplementación es tan importante el colágeno como la fórmula



completa con todos los ingredientes que van a hacer sinergia entre sí, ya que será la suma de todos lo que marque la diferencia entre un producto u otro. Por ejemplo, suele ser específicamente ideal añadir vitamina C, selenio o zinc para que el producto sea más efectivo, y a veces otros ingredientes que ayudan a la absorción de la fórmula, por lo que la misma hay que valorarla luego en su conjunto.

Consideraciones para el uso de suplementos de colágeno

Si bien los suplementos de colágeno pueden ofrecer una variedad de beneficios para la salud, es importante recordar que no son una solución milagrosa. Es fundamental adoptar un enfoque integral para la salud que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y otros hábitos de vida saludables. Además, es importante hablar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier régimen de suplementos, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes o se están tomando otros medicamentos.

Los suplementos de colágeno tienen el potencial de mejorar la salud de la piel, las articulaciones, los huesos y otros tejidos. Respaldados por evidencia científica y respaldados por una creciente popularidad, estos suplementos son una herramienta valiosa en el arsenal de cuidado personal y bienestar. Sin embargo, es esencial comprender que los suplementos de colágeno no son una solución única para todos los problemas de salud y belleza, y deben complementarse con un estilo de vida saludable y otras prácticas de autocuidado 🌿

DERMA CLAIM

DERMA CLAIM

Test & Trust

In vitro bioassays • Clinical testing

The most reliable results



Claims substantiation and R&D marketing support

