



Aunque probablemente asocie la palabra colágeno a cremas o tratamientos de belleza, quizás no sepa que el colágeno es la proteína más abundante de nuestro propio cuerpo. Es un elemento básico de la piel, huesos, cartílagos y articulaciones, así como de los ligamentos, tendones, paredes de los vasos sanguíneos, dentina y del tejido conectivo que recubre y protege todos nuestros órganos. Las macromoléculas de colágeno forman una red o matriz tridimensional que aporta flexibilidad y resistencia a todos estos tejidos.

Muchas de las enfermedades asociadas a nuestro envejecimiento, como la artrosis (destrucción progresiva de la articulación) y la osteoporosis (del hueso), tienen su origen en la degradación de la matriz de colágeno. Esta degradación origina también la pérdida de flexibilidad y tersura de la piel, provocando la aparición de las arrugas dérmicas.

Por otra parte, el colágeno forma parte de la alimentación habitual, ya que se encuentra en la carne y elaborados cárnicos, así como en la gelatina que se utiliza como base para la preparación de muchos productos de repostería y postres dulces.

Sin embargo, debido al temor a acumular sobrepeso y a las enfermedades asociadas a un consumo excesivo de carne, la mayoría de nosotros ingerimos una cantidad diaria insuficiente de colágeno asimilable lo que, unido al aumento constante de la esperanza de vida de la población, explica el explosivo aumento de las enfermedades asociadas al envejecimiento de los tejidos colagénicos (con un elevado contenido en colágeno).

En estos últimos años, centros de investigación de diferentes países han demostrado que suplementar la alimentación diaria con 10 g de colágeno asimila-

Colnatur®

colágeno **natural** alimentario

**una fuente natural
de salud y belleza**

ble (proteína hidrolizada de colágeno) ayuda a nutrir y reforzar nuestros tejidos colagénicos, contribuyendo a la prevención y tratamiento de enfermedades tan invalidantes como la artrosis y la osteoporosis, así como a retrasar y reducir la aparición de las arrugas dérmicas. Su ingesta continuada, ayuda también a compensar el desgaste provocado por el deporte o los ejercicios de musculación y a mantener la flexibilidad de nuestro cuerpo.

Un equipo de médicos y bioquímicos de los Departamentos de Reumatología y Dermatología del Hospital del Mar y del IMIM de Barcelona, y el Laboratorio holandés TNO, han llevado a cabo una serie de estudios científicos y clínicos sobre la suplementación de la dieta habitual con la proteína hidrolizada de colágeno Colnatur®, elaborada por la empresa Protein,S.A. Sus resultados han corroborado la capacidad de Colnatur® para nutrir y proteger los tejidos colagénicos y, en especial, su contribución a la prevención y tratamiento de las enfermedades reumáticas, así como a la reducción del número de arrugas dérmicas. En base a estos resultados, Protein,S.A., tras más de 30 años suministrando sus productos a



las principales industrias alimentarias y dietéticas europeas, ha decidido dirigir su colágeno asimilable Colnatur® directamente al consumidor, dándolo a conocer y difundiendo sus propiedades funcionales de salud.

A continuación intentaremos responder a las preguntas básicas sobre este producto, aunque les sugerimos que entren en el portal web dedicado a esta proteína, donde encontrarán una información mucho más ampliada (www.colnatur.com).

¿Qué es Colnatur®? Es un complemento alimenticio natural, una proteína hidrolizada de colágeno en polvo, altamente asimilable, obtenida a partir de materias primas y procesos naturales. Su seguridad alimentaria es total, ya que no es un fármaco ni un producto de síntesis, sino un ingrediente natural con un amplio historial de uso alimentario. Por tanto, carece de efectos secundarios adversos. Presenta un perfil dietético muy adecuado, ya que es un producto libre de colorantes, conservantes, alergénicos y OMG. Carece de azúcares y grasas lo que, unido a su alto contenido en proteínas con efecto saciante, lo hace muy adecuado para dietas adelgazantes o para deportistas. Además, es apto para diabéticos y personas con intolerancia al gluten y a la lactosa o con problemas cardiovasculares.

¿Quién debe tomar Colnatur®? La respuesta es simple: todos, ya que en cualquier edad y situación es necesario mantener nuestro colágeno en las mejores condiciones. Sin embargo, hay grupos para los que tomar este suplemento resulta imprescindible: las personas que padecen artrosis, osteoporosis u osteopenia, o con antecedentes familiares de dichas enfermedades, deportistas o quienes practican musculación, personas con sobrepeso, mujeres en la menopausia y, en general, cualquier mayor

de 30 años. La suplementación con Colnatur® está doblemente indicada para aquellas personas cuyo consumo de carne o gelatina sea moderado o bajo.

¿Por qué tomar Colnatur® en lugar de alimentos ricos en colágeno? A pesar de que el colágeno se encuentra en la carne y el

elaborados cárnicos, o en las gelatinas y postres que las contienen, su digestibilidad y biodisponibilidad es muy inferior a la de Colnatur®. Por otra parte, muchos de estos alimentos suelen tener perfiles nutricionales poco adecuados, ya que presentan niveles elevados de grasas o azúcares.

¿Cómo y qué cantidad tomar? Puede tomarlo disuelto en cualquier alimento líquido de su dieta habitual: leche sola, con cacao o café, sopas, caldos, etc. La dosis recomendada es 10 g diarios (el contenido de una cuchara sopera llena).

Su ingesta es compatible con la toma de otros complementos alimenticios y de medicamentos.

Esperamos que esta breve introducción a las propiedades de Colnatur® le haya animado a comprobar directamente sus efectos y que, al igual que nosotros, pronto pueda disfrutar de los beneficios de esta auténtica proteína de la juventud.



Maria Teresa Figueres Juher
Licenciada en Ciencias Biológicas
Director Gerente de Protein, S.A.
www.colnatur.com