

Col·lagen alimentari: un tractament natural i eficaç del **dolor articular**

El **col·lagen** és la proteïna més abundant del nostre cos i la que constitueix el bastiment dels ossos, cartílags i pell, així com de moltes altres estructures (lligaments, tendons, membranes que embolcallen les fibres musculars i el múscul, cuir cabellut, genives, dentina, parets dels vasos sanguinis, còrnia de l'ull i del teixit connectiu que protegeix els nostres òrgans vitals).

Amb el pas dels anys, el **col·lagen** es degrada i apareixen el **dolor articular**, les hèrnies discals, la pèrdua de densitat òssia i les arrugues de la pell. Més endavant, comencen les malalties relacionades: l'artrosi, la lumbàlgia i l'osteoporosi. En les dones, aquest procés de degradació s'accelera amb la disminució dels nivells hormonals propis de la menopausa.

El **dolor articular** és la manifestació inicial de l'artrosi, malaltia que consisteix en la destrucció gradual del cartílag que protegeix els ossos de l'articulació. Aquest procés va acompanyat d'un intens dolor. L'artrosi és una malaltia associada a l'envelliment (a partir dels 70 anys una de cada tres persones presenten artrosi), però també pot originar-se per haver sotmès l'articulació a un fort desgast (pràctica intensa d'un esport, traumatisme, càrrega de pesos excessius, postures forçades o sobrepès). Tant el **dolor articular** com la mateixa artrosi estan relacionats amb l'envelliment i degradació del **col·lagen** que forma el cartílag de l'articulació.

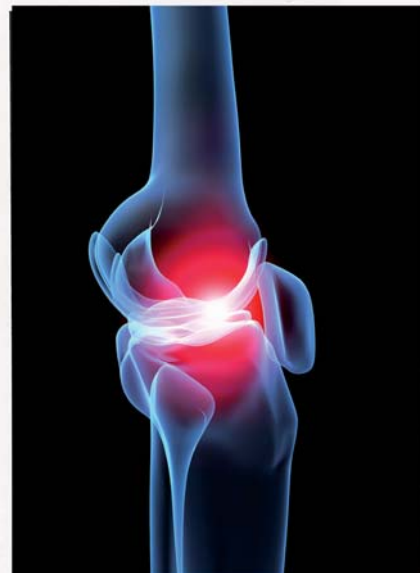
Per alentir el procés d'envelliment del nostre **col·lagen**, aquesta proteïna hauria de formar part de l'alimentació. El **col·lagen** té un origen exclusivament animal, i podem obtenir-lo menjant carn i elaborats carnis. També del peix, malgrat que el seu col·lagen s'acumula majoritàriament en la pell i les espines. Les gelatines que s'utilitzen en l'elaboració de flams i postres, els brous de carn o peix i alguns plats de la cuina tradicional a base de cartílags, aporten també aquesta proteïna. Però l'alimentació actual és pobra en **col·lagen** a causa de la tendència a una dieta cada cop més vegetariana, i a les presses a l'ho-

ra de cuinar (els plats rics en col·lagen requereixen temps llargs de preparació). A més, el **col·lagen** és una molècula llarga i complexa, el que fa que molts dels aliments que la contenen siguin difícils de digerir i produeixin flatulència. D'altres presenten continguts elevats de greix (embotits) o sucres (postres amb gelatina). A més, l'assimilació del **col·lagen** pel nostre organisme és molt baixa, especialment la dels aliments que no han estat sotmesos a una intensa cocció.

Ara, a les farmàcies, parafarmàcies i dietètiques, podem trobar un complement alimentós que ens proporciona **col·lagen** en la forma més adient per al nostre cos. Aquest **col·lagen alimentari** ha estat extret i predigerit mitjançant un procés natural (no químic) que el fa molt assimilable, eliminant-ne el greix, el sucre, les digestions pesades i la flatulència. És un producte d'una total seguretat alimentària, que no porta colorants, conservants, al·lèrgens ni organismes modificats genèticament. No presenta efectes secundaris adversos i és compatible amb altres complements alimentaris i medicaments. Poden prendre'l les persones amb malalties cardiovasculars, les al·lèrgiques al gluten (celíacs) o a la lactosa, o les que tenen sobrepès.

Per poder gaudir dels seus beneficis, solament cal incorporar diàriament una cullerada sopera plena de **col·lagen alimentari** (10 g) a un dels aliments líquids que prenem habitualment (llet barrejada amb cafè, cacau o te; sopes, brous, consoms o infusions). Aquests beneficis de salut, en especial la reducció del dolor articular, han estat comprovats mitjançant rigorosos estudis científics i clínics, i s'aprecien al cap d'un a tres mesos de prendre'n diàriament la dosi recomanada.

Per totes aquestes raons, tots hauríem de complementar la nostra alimentació prenent diàriament **col·lagen alimentari**, però encara més especialment les persones amb **dolors articulars**, les que practiquen esport o *fitness* amb força assiduïtat, les que tenen sobrepès i totes les dones a partir dels 40 anys.



Els seus beneficis de salut, en especial el dolor articular, han estat comprovats mitjançant rigorosos estudis científics

*M. Teresa Figueres i Juher
Llicenciada en Ciències Biològiques
Directora Gerent de Protein, S. A.
colnatur@protein.es
www.colnatur.com*