



Dosificación y contraindicaciones

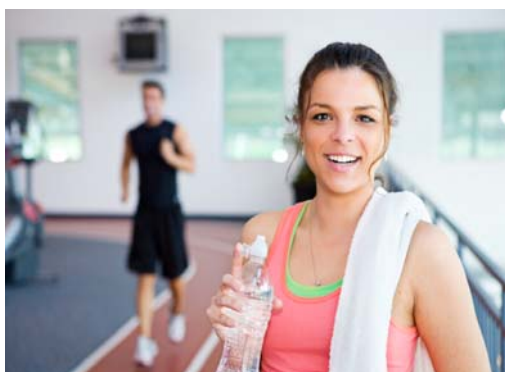
En función de los estudios clínicos efectuados y de la bibliografía científica, **la dosis diaria recomendada de Colnatur es 10 g.**

Los estudios clínicos con dosis diarias inferiores a 7g no han mostrado efecto funcional. Las cápsulas y pastillas de colágeno pueden contener, como mucho, 1,5 g de HC, lo que supone una ingesta de 6-7 pastillas diarias para alcanzar la dosis diaria efectiva. **Por esta razón, la empresa elaboradora de Colnatur ha decidido comercializar esta proteína en forma de polvo soluble,** que el consumidor puede ingerir disuelto en cualquiera de sus alimentos líquidos (leche, leche con cacao o café, sopas, consomés, etc.).

La ingesta de **Colnatur** a la dosis de 10 g/día no ha mostrado efectos secundarios adversos ni contraindicaciones. Sin embargo **se aconseja no sobrepasar esta dosis recomendada, que se ha probado segura,** ya que la sobreingesta de proteínas de cualquier tipo, al igual que su carencia, puede comportar problemas de salud. La dosis de 10 g/día aporta solamente un 17% de la ingesta proteica diaria recomendada para adultos. También se advierte que **no están probados sus efectos en niños menores de 5 años, embarazadas, ni pacientes con problemas digestivos, renales o hepáticos graves, aunque no se espera una especial incompatibilidad.**

Como todos los productos de origen animal, **Colnatur contiene fenilalanina (2%),** aminoácido esencial para nuestra alimentación, pero perjudicial para los enfermos de fenilcetonuria.

El colágeno es una proteína de origen exclusivamente animal. Los productos denominados “colágenos vegetales” son en realidad glicoproteínas o pectinas vegetales, con una composición y estructura distintas a las del colágeno, cuya ingestión no se ha demostrado que aporte las propiedades funcionales del hidrolizado de colágeno.



El fabricante advierte también en el etiquetado del producto que el consumo de Colnatur no exime de seguir las recomendaciones médicas indicadas como prevención y tratamiento de las enfermedades reumáticas o para mantener un buen estado de la piel: seguir una dieta sana y variada, evitar el sobrepeso corporal, practicar ejercicio suave con regularidad, beber agua en abundancia, no cargar pesos, no exponerse al sol sin la protección adecuada, dormir 8 horas diarias y consultar a su especialista.

Finalmente, **recordar que Colnatur no es un fármaco, sino un alimento funcional y un complemento alimenticio, por tanto, sus efectos beneficiosos se obtienen a medio y largo plazo.**