



Propiedades de salud

Con el paso del tiempo, la producción de los componentes de los tejidos colagénicos por parte de las células especializadas que los generan -fibroblastos del tejido conectivo, condrocitos del cartilaginoso y osteoblastos del óseo- se reduce y el equilibrio síntesis/destrucción de estos tejidos (*turnover*) se desequilibra, con su consecuente envejecimiento y pérdida de flexibilidad.



Mediante una serie de estudios científicos, cuyo resumen encontrará en el apartado “Estudios científicos no clínicos”, se ha probado que suplementar diariamente la dieta con hidrolizado de colágeno (HC) puede ayudar a combatir este proceso de degradación de los tejidos colagénicos. Además, los estudios clínicos efectuados sobre pacientes afectados de enfermedades relacionadas con la degeneración de estos tejidos, han demostrado que la ingesta continuada de HC puede ser también de ayuda en el tratamiento sintomático de la artrosis y de la osteoporosis, al mismo tiempo que reduce la presencia de arrugas dérmicas (ver apartado “Estudios clínicos”).

Aunque una dieta rica en esta proteína podría hacer innecesaria la suplementación con colágeno, nos encontramos con que no todo el colágeno que ingerimos es utilizado por nuestro organismo con la misma eficacia y rapidez. El colágeno nativo es una molécula grande y compleja, de difícil absorción por el aparato digestivo. Si lo ingerimos crudo, prácticamente no se aprovecha e incluso puede provocar digestiones largas y pesadas, originando flatulencia y malestar. Además, muchos de los alimentos con un alto contenido en colágeno presentan perfiles nutricionales poco recomendables para una dieta diaria, bien sea por su alto contenido en grasa (embutidos) o en azúcares (postres gelatinosos), y otros requieren tiempos largos de elaboración (caldos de carne y pescado, algunos platos de la cocina tradicional a base de cartílagos como los pies de cerdo, cocidos, etc.).





Las carnes que comemos habitualmente contienen un porcentaje de colágeno proveniente de la aponeurosis que recubre la estructura muscular y de los tendones o cartílagos que las acompañan. Sin embargo, por regla general, **cuanta más magra es la carne menos colágeno aporta**. Por otra parte, **la incidencia de estas enfermedades relacionadas con la degradación del propio colágeno aumenta con la edad, pero es precisamente en la edad adulta, y especialmente en edades avanzadas, cuando es más conveniente reducir la ingesta de carne.**



Estos problemas se eliminan cuando el colágeno ha sido completamente desgrasado y predigerido (hidrolizado), aumentando su biodisponibilidad para ser utilizado por nuestro organismo.