LA ESTRELLA DE ARICA
Fecha: 27/06/2025 Audiencia: 21.900 Sección: ESPECIALES
/pe: $661.009 Tirada: 7.300 Frecuencia: 0
/pe pág: $1.220.250 Difusión: 7.300
/pe portada: $1.220.250 Ocupación: 54,17%

[TENDENCIAS]

Mitos y verdades sobre usar colágeno después de los 60 años

La proteína, clave para una buena apariencia de la piel, deja de ser producida por el organismo mientras pasan los años.

Ignacio Arriagada M.

A medida que pasan los años, el organismo comienza a reducir la producción de colágeno, encargada, por ejemplo, de conservar la firmeza, apariencia y buena salud de la piel. La disminución de esta proteína ha incentivado a muchas mujeres a adquirir productos cosméticos, del cuidado personal o suplementos que aseguran compensarlo.

A medida que el colágeno gana protagonismo en el mercado, una de las discusiones en torno a su uso ha sido su real efectividad. Este medio contactó a la dermatóloga Silvia Soto y a la químico farmacéutica Carla Ibarra, ambas tituladas de la Universidad de Chile, para despejar esta y otras dudas y desterrar algunos mitos.

-Si me aplico colágeno en la piel, ¿se absorbe tal cual?
SS: Falso. El colágeno es una molécula demasiado grande para atravesar las capas superficiales de la piel. Lo que realmente funciona es usar ingredientes activos que estimulen su producción natural desde el interior, como los péptidos, la vitamina C o ciertos extractos con respaldo científico.

¿El colágeno solo sirve si se toma como suplemento?
CI: Falso. Aunque los suplementos de colágeno están de moda en formatos como polvo, gomitas o cápsulas, no existen estudios concluyentes que demuestren que ingerirlo tenga tiene un efecto directo sobre los colágenos presentes en la estructura de la piel. Mucho de ese colágeno se digiere como cualquier otra proteína y no se dirige exclusivamente a la piel.

SHUTTERSTOCK

LA FALTA DE COLÁGENO CAUSA PÉRDIDA DE ELASTICIDAD, ARRUGAS Y CICATRICES EN LA PIEL.

COLÁGENO EN LA PIEL

Demostrado científicamente que es una de las proteínas más abundantes y esenciales del cuerpo humano, el colágeno es fundamental para la firmeza, estructura y elasticidad de la piel.

Si bien sus funciones cada vez son más conocidas por las personas, todavía hay dudas y mitos que giran a su entorno. Algunas de ellas son:

¿Se empieza a perder colágeno desde los 25 años?
SS: Verdadero. A partir de esa edad, la producción de colágeno empieza a disminuir progresivamente, alrededor de un 1% por año. Es un proceso natural del envejecimiento, pero que se puede ralentizar con una buena rutina de cuidado facial y una exposición solar controlada.

¿El colágeno es clave para una piel firme y luminosa?
SS: Verdadero. Esta proteína actúa como una especie de andamiaje interno que mantiene la piel densa, elástica y con buen tono. Cuando disminuye, comienzan a aparecer signos como flacidez, arrugas y pérdida de volumen, por lo que mantener sus niveles es esencial para una piel sana.

¿Se puede estimular el colágeno desde afuera?
CI: Verdadero. Gracias a la innovación en cosmética dermatológica hoy existen fórmulas capaces de activar la producción natural de colágeno en la piel desde el exterior.

¿Todos los productos con colágeno tiene el mismo efecto?
CI: Falso. No todos los cosméticos con que indican "colágeno" en la etiqueta son igual de eficaces. La clave está en la formulación, los ingredientes complementarios y los estudios que avalen su acción.

Ambas expertas concuerdan que no todo lo que se dice sobre el colágeno es cierto. Pero sí está claro que cuidar su producción natural es clave para mantener una piel saludable. Para eso, sugieren optar por productos con respaldo dermatológico y estudios de efectividad.