

Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO

¿Funcionan los suplementos de colágeno?

1 Enfoque integral

Para Natalia de la Horra, nutricionista de Clínica MEDS, “el consumo regular de péptidos de colágeno hidrolizado puede tener efectos positivos en la elasticidad de la piel, la hidratación y también en la reducción del dolor articular”. En esa línea, investigadores de la Universidad de California Davis mostraron que aquellas personas que tomaban suplementos de colágeno experimentaban una disminución de los síntomas de la osteoartritis, como el dolor de rodilla o la restricción del movimiento. No obstante, De la Horra afirma que “el colágeno no es mágico ni reemplaza hábitos saludables: funciona mejor como parte de un enfoque integral”.

Según los expertos, a los 30 años comienza a disminuir la producción de colágeno en el cuerpo.

2 El riesgo es mínimo

Luis Vergara, jefe del Programa de Medicina Deportiva de la Facultad de Medicina UC, asegura que no hay evidencia de que estos suplementos regeneren cartilago ni mejoren la piel de forma directa, aunque quienes perciben beneficios subjetivos (como una mejor hidratación) pueden seguir tomándolos. “Hay personas que tomándolos pueden sentirse mejor, en ese caso uno podría mantenerlos porque el colágeno es inocuo, no tiene efecto adverso, y por lo tanto no tiene riesgo”, asegura el profesional.

3 El tipo de colágeno

La recomendación de Harvard Health Publish es revisar la lista de ingredientes y el perfil proteico de estos suplementos y evitar aquellos con demasiados aditivos o rellenos. Sin embargo, De La Horra plantea que “las cápsulas o gomitas (de colágeno) pueden ser útiles por comodidad, pero muchas veces no alcanzan la dosis efectiva ni conocemos su real tasa de absorción”.

4 La constancia

La nutricionista Natalia de la Horra apunta a la constancia en el consumo, siendo este entre 8 a 12 semanas, y quiénes podrían utilizarlo. Así, la especialista concluye que “se recomienda principalmente en adultos desde los 30 años, edad en la que naturalmente disminuye la producción de colágeno, y también en deportistas o personas con alta exigencia física que buscan mantener la integridad de sus articulaciones”. ■