

## Distintos formatos y opciones

# Los beneficios del colágeno hidrolizado

En el mercado puede encontrar colágeno hidrolizado en formato de comprimidos, polvo y líquido. Conozca por qué es tan ventajoso para nuestra salud consumir esta proteína.

→ El colágeno es una proteína que está en el organismo y que empieza a disminuir a medida que avanza la edad. Está presente alrededor de los músculos, articulaciones, piel, tendones, incluso en algunos órganos del sistema digestivo.

El colágeno ayuda a mantener una buena elasticidad, disminuye los dolores articulares y previene enfermedades cardíacas. Además, reduce los signos del envejecimiento: por ejemplo, la piel se torna más brillante, tersa, retardando los signos de las arrugas y líneas de expresión. También puede aumentar la masa muscular haciendo que se quemem un poco más de calorías. Por eso es muy utilizado por los deportistas.

En ese sentido, el colágeno hidrolizado es el mismo colágeno pero ya descompuesto en partículas más pequeñas, para así facilitar el proceso y el cuerpo pueda procesarlas y absorberlas. Además, al tener menos peso molecular se disuelven más rápidos en los líquidos y logran atravesar las paredes del intestino y llegar a los tejidos.

### Formatos disponibles

El colágeno se puede encontrar en formato de comprimidos que es una de las opciones más populares. También en polvo que se puede mezclar con algunos alimentos. Sin embargo, hay que revisar bien con el nutricionista las posibles interacciones. Por ejemplo, se puede añadir a jugos y sopas; incluso tomárselo solo con agua.

Otra opción es el colágeno líquido que viene listo, se destapa y se toma. En general, la dosis recomendada de colágeno es



de 10 miligramos para todo tipo de personas. Su consumo es ideal para deportistas, adultos mayores y personas con enfermedades como la artrosis, ya que ayuda a mejorar la función articular y disminuye los dolores. También, se recomienda para personas que tienen una dieta vegana, pero en ese caso se aconseja buscar el colágeno hidrolizado que tenga biotina.

### Recomendaciones

Los especialistas indican que desde los 30 años podría ser una buena opción comenzar a suplementar, dependiendo la condición; y también la relación con niveles de ciertas vitaminas y minerales.

Los adultos pasando los 50 años podrían suplementar pero acompañado de minerales ya que tiene mejor respuesta, como

el calcio y magnesio.

Todo según lo indicado por un profesional responsable y considerando caso a caso.

También se puede acompañar de una buena alimentación, incluyendo alimentos que sean una buena fuente de colágeno como pescados, carnes rojas y blancas, cebolla, frutos secos, huevo, entre otros.

## LÁCTEOS



Los lácteos forman parte de la base de la alimentación del ser humano. La leche y sus derivados, según explica Daniela Gómez, académica Disciplinar del Centro de Atención Nutricional Escuela Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, "aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, grasas, vitamina D y buena fuente de minerales tales como calcio y fósforo".

Por ello, gran parte de los especialistas recomiendan su consumo en forma diaria y en todos los ciclos de la vida, en lo posible tres veces al día para poder incorporar el aporte de calcio aconsejado. En esa línea, la académica sostiene que existe cuantiosa evidencia que los beneficios del consumo de lácteos se relacionan directamente con el aumento de la masa ósea, principalmente por el calcio y la vitamina D, por lo tanto, un consumo deficiente se podría asociar a una menor densidad de los huesos y a desarrollar osteoporosis y fracturas en edades posteriores.

A su vez, la leche y sus derivados son una fuente de altas concentraciones de proteínas esenciales que favorecen el aumento de síntesis de proteínas musculares y la regeneración de la masa muscular. "Esto, si los consumimos en proporción adecuada y en equilibrio con hidratos de carbono y lípidos", señala Daniela Gómez. La proteína más abundante en el organismo y uno de los componentes centrales de las articulaciones, huesos y músculos, es el colágeno. Por ello, en el mercado existen algunos productos que lo han incorporado en sus fórmulas lácteas. "Es necesario identificar dosis y tipo de colágeno utilizado, ya que estudios proponen una dosis diaria mínima para obtener efectos deseados, también debemos preguntarnos qué es lo que buscamos al consumir colágeno, prevención o tratar alguna afección de origen aguda o crónica", dice la especialista y agrega: "Además, el impacto podría no ser el mismo en personas que practican deporte y aquellos que padecen patologías crónicas asociadas a problemas articulares".

## Colágeno hidrolizado

# Un importante aliado para nuestro organismo



Fotos: Farmacias Cruz Verde

El colágeno es la principal proteína de nuestro cuerpo, que se encarga del cuidado de los cartilagos y piel. El problema es que alrededor de los 30 años la síntesis de colágeno comienza a disminuir, lo que se podría traducir en pérdida de movilidad de las articulaciones o de la firmeza de la piel.

### Consumo y beneficios

En ese sentido, tomar colágeno hidrolizado diariamente en dosis de 10 gramos, podría ayudar a conservar las articulaciones en condiciones normales, especialmente en situaciones en que hay un gran desgaste (por ejemplo por deporte o por una mala alimentación).

Por ello, en Cruz Verde existe un amplio catálogo de colágenos disponible para el cuidado de huesos y articulaciones.

Por ejemplo, Genasol, que contiene 10 gr Colágeno 100% hidrolizado, previene

la degradación ósea y del cartilago relacionada con la edad. Además, existen otras variedades en la familia de Genasol, que tienen incorporados componentes que ayudan a un cuidado más integral, como el colágeno con Calcio y Vitamina D (Genasol Plus) que ayuda a mejorar la salud de huesos y articulaciones; Genasol Sport, por su parte, posee ingredientes que ayudan a la recuperación muscular y contiene ZMA, que ayuda al crecimiento muscular y a la recuperación física después de hacer ejercicio; si lo que se busca es mantener la elasticidad de la piel y fortalecer el pelo y las uñas, existe **Genasol Q10 Beauty** con 10 gr de colágeno 100% hidrolizado, combinado con coenzima Q10 y biotina.

Encuentra Genasol y también otras opciones de colágeno en cápsulas, en Farmacias Cruz Verde y en [www.cruzverde.com](http://www.cruzverde.com).

Con los años el cuerpo va disminuyendo la producción de colágeno y es necesario incorporarlo al organismo. En Cruz Verde te enseñamos los beneficios de consumir diariamente colágeno hidrolizado.

Los beneficios del colágeno en nuestro organismo se deben a las funciones que desempeña en nuestro cuerpo. En este sentido, al ser una proteína fibrosa, cumple funciones estructurales que refuerzan,

dan sustento, forma y resistencia a los diversos tejidos y órganos del cuerpo, como huesos, cartilagos, dientes, encías, cuero cabelludo, piel y vasos sanguíneos, entre otros.