



Un elemento conocido como colágeno

La proteína más abundante del cuerpo



El colágeno mantiene en equilibrio un gran número de componentes del cuerpo humano y es la sustancia principal que otorga elasticidad a la piel previniendo la aparición de arrugas.

El colágeno es una sustancia que aporta grandes beneficios a nuestro organismo. Supone aproximadamente un cuarto del total de proteínas y está presente en la piel, los huesos, los ligamentos, los tendones y cartílagos, proporcionándoles resistencia y elasticidad, además de resultar imprescindible para los músculos y los órganos.

Es la proteína más abundante de nuestro cuerpo y uno de los principales componentes de articulaciones, huesos, músculos, encías, dientes y piel.

El colágeno mantiene en equilibrio un gran número de componentes del cuerpo humano y es la sustancia principal que otorga elasticidad a la piel previniendo la aparición de arrugas.

Asimismo, el colágeno también se encuentra en numerosos alimentos y consumirlos favorece que el desgaste natural que sufre esta sustancia en nuestro organismo sea más lento. Entre el tipo de alimentos que contienen colágeno destacan:

Los ácidos grasos: concretamente omega 3, 6 y 9, que ayudan a que las hormonas se regulen interviniendo en el proceso de producción del colágeno. Estos ácidos están presentes en alimentos como los frutos secos y el salmón.

La vitamina A: ayuda a actuar como coadyuvante en la síntesis del colágeno. Esta vitamina se encuentra en múltiples alimentos, sobre todo, en las zanahorias y el melón.

La vitamina C: ayuda a destruir los compuestos que fomentan la eliminación del colágeno. Esta vitamina se encuentra especialmente en

frutas como las fresas, las naranjas y las mandarinas.

El colágeno se encuentra de forma natural en el cuerpo humano pero con el paso de los años se va desgastando.

Cuando empieza a faltar colágeno en el cuerpo se producen una serie de cambios, como la aparición de arrugas, flacidez, pérdida de masa ósea, molestias en las articulaciones e incluso la llegada de enfermedades degenerativas.

Ingerir colágeno como suplemento



El colágeno es una molécula que compone los tejidos de los vasos sanguíneos que van directos al corazón, por lo que ingerir colágeno como suplemento ayuda, en cierta medida, a prevenir enfermedades cardiovasculares fortaleciendo de forma directa el sistema cardiovascular.

A la hora de ingerir colágeno los profesionales recomiendan que la dosis diaria sea de diez gramos al día, no más. Además, es importante saber qué tipo de producto se va a elegir, sobre todo porque no debe incluir químicos, azúcares ni aditivos.

No obstante, antes de consumir colágeno hay que consultar con el médico para que éste establezca la dosis correcta.

¿Beneficios?

Rejuvenecimiento: el colágeno ofrece flexibilidad a los tejidos del organismo, provocando que la piel se vuelve elástica y disminuyan las arrugas.

Tiene vitamina C y ácido hialurónico. En las células, el ácido hialurónico es producido por la acción de enzimas con la capacidad de retener gran cantidad de agua.

Mejora las articulaciones debido a sus propiedades antiinflamatorias.

Beneficios en el cabello y las uñas porque ayuda a que las fibras capilares crezcan más fuertes y las uñas se fortalezcan.

Beneficios en el sistema cardiovascular

Fuente: Tomado de :

<http://bohemia.cu/sabias/2019/09/un-elemento-conocido-como-colageno/>