

25 NOV EL COL·LAGEN: FUNCIONA?

Cada cop són més les consultes que rebem sobre complements amb **col·lagen** a la Farmàcia. Voleu saber què és? Doncs, el col·lagen és una **proteïna** que forma part dels nostres teixits, en concret en trobem en els tendons, els lligaments, els ossos, les articulacions i en la pell.

Aquesta proteïna és molt important ja que genera unes **fibres resistents i flexibles** que aporten diferents propietats a les estructures que en tenen.

El nostre cos forma col·lagen diàriament fins que, de forma natural quan ens fem grans, en deixa de produir. És a partir d'aquest moment quan podem començar a mirar diferents complements amb col·lagen, sobretot pels **esportistes i gent gran** amb malalties cròniques degeneratives, com l'artritis i l'osteoporosi. Una persona jove que segueix una dieta equilibrada no necessita prendre col·lagen.



Però funcionen de debò els complements amb col·lagen?

Fa uns anys no es donava molta importància a aquesta proteïna, però actualment s'ha vist que conté certs aminoàcids que actuen sobre les cèl·lules

Utilitzem cookies per garantir que us donem la millor experiència al nostre lloc web. Si continueu utilitzant aquest lloc, assumirem que us plau.

[D'acord](#) [Llegir més](#)

és per això que el seu efecte és tant beneficiós, ja que a part d'aportar-nos el col·lagen que ens falta estimula a les nostres pròpies cèl·lules per formar-ne més. A part d'això també potencia la síntesi d'altres components com proteoglicans i àcid hial·lurònic. Una ingesta continuada de col·lagen ajuda a reduir el dolor articular pel fregament, alenteix la pèrdua de massa òssia i atenua els signes del envelliment dèrmic.

Estudis clínics han demostrat **l'eficàcia** dels complements de col·lagen. Una aportació de 10g diaris són suficients per tenir efectes terapèutics.

El col·lagen té totes aquestes funcions ja que actua en tres nivells diferents del cos:

- A nivell de les **articulacions**: eficaç per reduir el dolor i millorar la mobilitat i funcionalitat de les articulacions. Molt útil per malalties com l'artrosi.
- Nivell **ossi**: per tant és útil en l'osteoporosi
- A nivell de la **pell**: el col·lagen té efectes beneficiosos sobre la pell ja que aporta una millor hidratació i flexibilitat.

En el cas d'esportistes que duen a terme exercici de forma regular, es pot produir una pèrdua de teixit articular de forma prematura, ja que els teixits estan sotmesos a un desgast excessiu. És per això que un complement a base de col·lagen els pot ajudar a reduir el risc de deteriorament articular.



A la farmàcia trobareu complements de col·lagen amb substàncies que

Utilitzem cookies per garantir que us donem la millor experiència al nostre lloc web. Si continueu utilitzant aquest lloc, assumirem que us plau.

[D'acord](#) [Llegir més](#)

Cristina Climent (estudiant de farmàcia) i Núria Barceló (farmacèutica)



Utilitzem cookies per garantir que us donem la millor experiència al nostre lloc web. Si continueu utilitzant aquest lloc, assumirem que us plau.

[D'acord](#) [Llegir més](#)