

¿Qué es el colágeno y como ayuda a las personas con artrosis?

Consumir suplementos alimenticios de colágeno mejora los síntomas de la **artrosis** porque permiten reducir el dolor y recuperar la movilidad articular.



¿Qué es el colágeno?

Desde hace varios años, escuchamos hablar a menudo del colágeno y de sus múltiples beneficios para la **artrosis**.

El colágeno es una de las proteínas más abundantes del cuerpo y resulta esencial para mantener saludables las articulaciones, ya que permite mantener su fortaleza y elasticidad, además de ayudar a restaurar los huesos, la piel y los tejidos articulares.

Como consecuencia del envejecimiento, sobre todo a partir de los 40 años, nuestro cuerpo empieza a disminuir la producción y regeneración del colágeno. A los 70 años se calcula que hemos perdido el 30% de este. **La pérdida del colágeno se traduce** en flacidez de la piel, arrugas y, sobre todo, **en problemas articulares y reumáticos, como la artrosis**.

¿Cuáles son los beneficios del colágeno?

Las personas tienen la capacidad de generar su propio colágeno naturalmente, pero su producción disminuye por factores como la edad, el sobrepeso y los malos hábitos alimenticios.

Para cuidar las articulaciones y prevenir la artrosis se recomienda consumir alimentos que ayuden a tener una nutrición balanceada, hacer ejercicio regularmente y complementar los cuidados con el consumo de suplementos alimenticios hechos a base de colágeno hidrolizado.

- El colágeno contribuye a mantener o **restaurar la flexibilidad de nuestras articulaciones y aumentar su elasticidad en la artrosis.**
- Tiene efectos en la prevención y en la reducción del envejecimiento de la piel y se le atribuye favorecer el aumento y buen estado de la masa muscular.
- **Incrementa la densidad mineral ósea**, protege al cartílago y, sobre todo, **reduce el dolor articular que provoca la artrosis.**
- **El colágeno interviene en funciones vitales** como la coagulación de la sangre.

Observando todas las funciones que realiza el colágeno, no cabe duda que su carencia provoca graves problemas en nuestro organismo. En los últimos años se han venido desarrollando productos en forma de suplemento alimenticio de colágeno hidrolizado. Podemos consumirlo porque este se obtiene a partir del mismo tipo de colágeno que forman los huesos y la piel de los seres humanos, además que es procesado de manera que nuestro organismo pueda absorberlo.

En **resumen**, a partir de los 40 años y, sobre todo, si padece de alguna enfermedad reumática como la **artrosis**, merece la pena incorporar a nuestra alimentación un suplemento alimenticio de colágeno hidrolizado para reducir las consecuencias del deterioro y la pérdida del colágeno natural, disminuir el dolor, la rigidez y el desgaste articular, así como la pérdida de masa ósea, todo lo cual mejorará la funcionalidad del sistema locomotor.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricenter**.

Bibliografía

1. Schunck M, Oesser S. Specific collagen peptides benefit the biosynthesis of matrix molecules of tendons and ligaments. J Int Soc Sports Nutr. 2013;10(Suppl 1): P23.
2. Bello A, Noris-Suárez AHMK. El grado de glicosilación del colágeno óseo regula la adhesión y la capacidad de biomineralizar de las células óseas. IFMBE Int Fed Med an Biol Eng. 2007; 18:663– 4.
3. Colágeno hidrolizado suplemento alimenticio. Recuperado desde:
<http://beta.serv.net.mx/ajcd/fichas/Colageno%20ESP%20FICHA.pdf>.

4. Qué es el colágeno hidrolizado y para qué sirve. Recuperado desde:
<https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-es-el-colageno-hidrolizado-y-para-que-sirve>.
5. Abad Expósito C. Suplementos de colágeno y efecto en el tratamiento de lesiones articulares. 2015;2014–5.