

colágeno

Reportagem Camilla Savio  
Colaboração Amanda Aguiar

# FIQUE FIRME E REJUVENESÇA

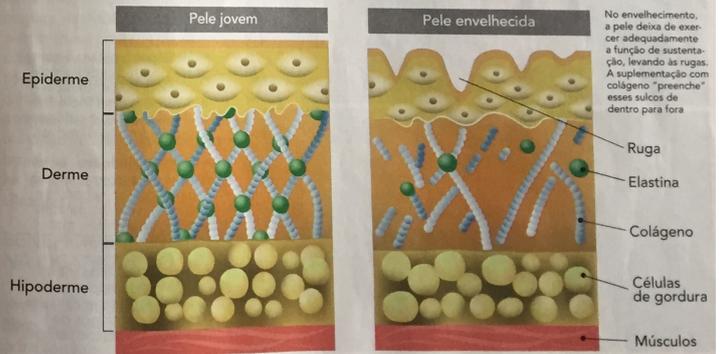
*Colágeno hidrolisado faz bem pra pele, ossos, articulações e músculos. Para prevenir o envelhecimento, vale tomá-lo antes dos 30*

No rol de suplementos que ajudam na manutenção da saúde, o colágeno funciona mesmo. Mas, como ao longo dos anos a quantidade disponível dessa proteína (produzida naturalmente pelo organismo) diminui, garantir que continue existindo suficientemente é pré-requisito para prevenir o envelhecimento precoce, tanto na aparência quanto na funcionalidade da pele e aparelho motor. Considerado o principal componente proteico da derme, ossos, cartilagens e músculos, o colágeno dá sustenta-

ção às células. Na prática, isso quer dizer que ajuda a preencher a pele de dentro pra fora.

Produzido pelos fibroblastos, o colágeno corresponde a cerca de 80% do conteúdo da derme (camada de maior espessura cutânea). Esta porcentagem diminui ao longo dos anos, devido a alterações metabólicas e fatores como exposição ao sol sem uso de fotoprotetores, fumo, má qualidade da alimentação e, ainda, envelhecimento intrínseco (traço de

mas pessoas começam a sentir os efeitos da sua queda a partir dos 20 anos). "Estima-se uma perda de 10% do colágeno a cada 10 anos - que pode ser maior se a pessoa não levar uma vida saudável", diz o farmacêutico e especialista em cosmetologia Maurício Pupo. Com a chegada do climatério e da menopausa, os danos se tornam evidentes. "A deficiência também reflete no enfraquecimento de cabelos e unhas e na fragilidade articular e óssea", afirma a nutricionista Andréa Hirga. ▶



“O colágeno hidrolisado é um ingrediente alimentício seguro e biodisponível. A ciência comprova que sua suplementação promove benefícios para a saúde da pele, ossos, cartilagens e músculos”, aponta a farmacêutica Vivian Zague. O adjetivo “hidrolisado” significa que a molécula de colágeno (muito grande, obtida a partir de ossos, couro bovino ou pele de peixe) sofreu uma quebra, para facilitar sua absorção. “Ele pode ser absorvido em até 95%”, diz a dermatologista Lilia Guadanhim. No aparelho digestivo, transforma-se em três aminoácidos principais (glicina, prolina e hidroxiprolina) que geram um estímulo quimiotático para os fibroblastos. “Essas moléculas funcionam como mensageiras e são um gatilho biológico para a produção de um novo colágeno”, continua Lilia.

## PRA REJUVENESCER DE DENTRO PRA FORA

O tecido conjuntivo é composto por células e matriz extracelular. O colágeno é o componente predominante nesta matriz, que ainda tem elastina e proteoglicanas (a primeira ligada à elasticidade e, a segunda, à hidratação). Vivian explica que as células do tecido só funcionam adequadamente se a rede de colágeno ao seu redor estiver intacta, por isso as atividades metabólicas da pele, cartilagens, músculos e ossos dependem dela. Durante o congresso Vitafoods South America, realizado em março na capital paulista, foi dito que além da hidrólise tornar o colágeno biodisponível, constatou-se que por meio da tecnologia de quebra enzimática específica é possível criar combinações de peptídeos e, por-

tanto, colágenos hidrolisados com ações também específicas – e mais eficazes. Um exemplo no mercado nacional são alimentos com Verisol®, um peptídeo bioativo de colágeno, desenvolvido pela Gelita, que foi “lapidado” especialmente para a pele. Ao tomá-lo, marcadores de envelhecimento (como elasticidade, hidratação e volume de rugas periorbitais) melhoraram significativamente, graças à especificidade da combinação de peptídeos de colágeno. Vivian adianta que, em estudos recém-finalizados, comprovou-se, até mesmo, uma amenização da celulite: “ao contrário do que muitos pensam, esta não é só gordura e edema, mas também é matriz extracelular”.

Além da pele, a ingestão de colágeno hidrolisado pode ajudar no tratamento e desaceleração de doenças



### De nativo a hidrolisado

- O colágeno nativo é composto por três cadeias polipeptídicas que entrelaçadas, formam uma tripla-hélice. Nessa forma, o colágeno é insolúvel e não digerível.
- Durante a hidrólise, ocorre um desentrelaçamento das cadeias, que se separam e encurtam, virando gelatina (moléculas grandes, mas solúveis e digeríveis).
- Quebrando ainda mais essas moléculas, por meio de uma hidrólise enzimática, têm-se os peptídeos de colágeno, ou seja, o colágeno hidrolisado.

“O colágeno hidrolisado é um ingrediente alimentício seguro e biodisponível. A ciência comprova que sua suplementação promove benefícios para a saúde da pele, ossos, cartilagens e músculos”, aponta a farmacêutica Vivian Zague. O adjetivo “hidrolisado” significa que a molécula de colágeno (muito grande, obtida a partir de ossos, couro bovino ou pele de peixe) sofreu uma quebra, para facilitar sua absorção. “Ele pode ser absorvido em até 95%”, diz a dermatologista Lilia Guadanhim. No aparelho digestivo, transforma-se em três aminoácidos principais (glicina, prolina e hidroxiprolina) que geram um estímulo quimiotático para os fibroblastos. “Essas moléculas funcionam como mensageiras e são um gatilho biológico para a produção de um novo colágeno”, continua Lilia.

## PRA REJUVENESCE DE DENTRO PRA FORA

O tecido conjuntivo é composto por células e matriz extracelular. O colágeno é o componente predominante nesta matriz, que ainda tem elastina e proteoglicanas (a primeira ligada à elasticidade e, a segunda, à hidratação). Vivian explica que as células do tecido só funcionam adequadamente se a rede de colágeno ao seu redor estiver intacta, por isso as atividades metabólicas da pele, cartilagens, músculos e ossos dependem dela. Durante o congresso Vitafoods South America, realizado em março na capital paulista, foi dito que além da hidrólise tornar o colágeno biodisponível, constatou-se que por meio da tecnologia de quebra enzimática específica é possível criar combinações de peptídeos e, por-

tanto, colágenos hidrolisados com ações também específicas – e mais eficazes. Um exemplo no mercado nacional são alimentos com Verisol®, um peptídeo bioativo de colágeno, desenvolvido pela Gelita, que foi “lapidado” especialmente para a pele. Ao tomá-lo, marcadores de envelhecimento (como elasticidade, hidratação e volume de rugas periorbitais) melhoraram significativamente, graças à especificidade da combinação de peptídeos de colágeno. Vivian adianta que, em estudos recém-finalizados, comprovou-se, até mesmo, uma amenização da celulite: “ao contrário do que muitos pensam, esta não é só gordura e edema, mas também é matriz extracelular”.

Além da pele, a ingestão de colágeno hidrolisado pode ajudar no tratamento e desaceleração de doenças