



A IMPORTÂNCIA DO COLÁGENO PARA O CORPO E POR QUE SUPLEMENTAR

Neste conteúdo iremos abordar:

1. A importância do colágeno;
2. Suplementação de colágeno: saúde além da beleza;
3. O colágeno na prevenção e tratamento de doenças.

A importância do colágeno

O [colágeno](#) é a proteína mais abundante do nosso organismo, representando até 30% do total de proteína do corpo.¹ Sua redução no organismo, traz diversos prejuízos não só à estética, mas também à saúde, já que o colágeno cumpre a função de manter as células dos tecidos unidas e fortalecidas, inclusive em processos de cicatrização e regeneração.² Além disso, o colágeno é considerado uma proteína chave, responsável pela integridade dos ossos, cartilagens, elasticidade e regeneração da pele, além das estruturas dos vasos sanguíneos.³



Por isso, a suplementação com colágeno passa a fazer sentido a partir da idade em que sua produção declina no organismo, mantendo íntegras suas funções e prevenindo a ocorrência dessas condições e doenças que afetam a aparência, mas também a mobilidade e qualidade de vida.⁴

Mas afinal, suplementar colágeno funciona?

Existem vários [tipos de colágeno](#), mas os benefícios associados à reposição de colágeno referem-se a sua forma hidrolisada, dando origem a peptídeos de colágeno biologicamente ativos que após a ingestão, conseguem atravessar a mucosa intestinal, sendo então distribuídos para os locais alvos no organismo.⁵

Para saber mais, escute o Avante Nestlé Cast "[Suplementação de Colágeno. Funciona ou não?](#)"

Suplementação de colágeno: saúde além da beleza

Apesar da redução do colágeno geralmente estar mais associada à parte estética, como por exemplo a [flacidez](#) e fraqueza dos cabelos,⁶ sua queda no organismo também está ligada ao surgimento de algumas doenças que podem ser caracterizadas por seu caráter inflamatório e que estão entre as 10 principais causas de incapacitações, limitações e alterações na qualidade de vida, com prejuízos ao indivíduo, como o afastamento do trabalho e exclusões sociais, interferindo em fatores físicos, psicológicos e financeiros.⁷

O colágeno na prevenção e tratamento de doenças

As doenças osteoarticulares são caracterizadas como uma síndrome de caráter inflamatório trazendo consequências como: dificuldade para andar, cuidar-se, descer e subir escadas, pegar peso, andar em terrenos mais irregulares, manter-se em pé ou sentar em determinadas alturas.⁷

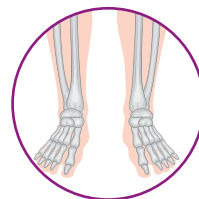
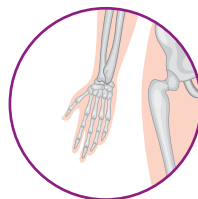
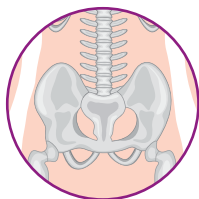
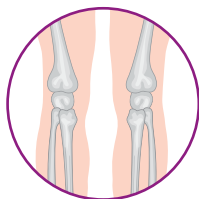


DOENÇAS OSTEOARTICULARES ⁷

TERCEIRA PATOLOGIA MAIS
COMUM NA POPULAÇÃO
BRASILEIRA

ATINGE 50% DOS IDOSOS ACIMA
DE 65 ANOS E É AGRAVADA APÓS
OS 75 ANOS

PREDOMINA ENTRE MULHERES
COM 40 A 50 ANOS DE IDADE



A articulação comumente mais afetada é o joelho, em seguida o quadril e depois as demais extremidades periféricas e os sintomas mais comuns são:⁷

DOR ARTICULAR

INFLAMAÇÃO

EDEMA

RIGIDEZ

CREPITAÇÕES

**ESPASMOS
MUSCULARES**

AUMENTO DA PRESSÃO INTRAVENOSA

Não possuem cura definitiva, mas sim um tratamento contínuo para evitar a piora, sendo classificados como: farmacológicos, não farmacológicos e cirúrgicos.

A **suplementação com colágeno hidrolisado** é uma alternativa não farmacológica. Sua bioatividade é capaz de estimular a síntese de colágeno nas cartilagens e nas matrizes extracelulares específicas, preservando os tecidos cartilaginosos e contribuindo para retardar o surgimento e os sintomas destas enfermidades.⁷

Estudos recentes mostram que: ⁷

SUPLEMENTAR COLÁGENO HIDROLISADO CONTRIBUI PARA A INTEGRIDADE ESTRUTURAL DA MATRIZ EXTRACELULAR, FIXANDO AS CÉLULAS E PRESERVANDO AS PROPRIEDADES MECÂNICAS E QUÍMICAS DA CARTILAGEM.

DESTACAM-SE A GLICINA E A PROLINA, DOIS AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS PARA A ESTABILIDADE E REGENERAÇÃO DA CARTILAGEM. COMO RESULTADO, NOTA-SE: MELHORA NA MOBILIDADE, REDUÇÃO DA RIGIDEZ ARTICULAR, FIRMEZA NAS ESTRUTURAS E REDUÇÃO DA DOR, ALÉM DE MELHORA DA ELASTICIDADE E DA RESISTÊNCIA MUSCULAR.⁷



O COLÁGENO HIDROLISADO ATUA TAMBÉM NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS REUMÁTICAS DEVIDO AO SEU POTENCIAL PARA REPARAÇÃO DE TECIDOS CARTILAGINOSOS E FORTALECIMENTO MUSCULAR.⁷

Além disso, **a suplementação deste tipo de colágeno é recomendada no tratamento complementar das doenças autoimunes que acometem as articulações**, como: febre reumática, artrite, artrose, osteoporose, esclerose sistêmica progressiva, lúpus eritematoso, doenças mistas do tecido conjuntivo, hérnia inguinal e distrofias musculares devido à cicatrização e regeneração tecidual.⁷

Portanto, os benefícios da ingestão de colágeno hidrolisado está, dessa forma, na sua capacidade de estimular a produção de colágeno e outras substâncias importantes de acordo com cada tecido-alvo, além de fornecer também o substrato (aminoácidos) para isso, em um leque muito amplo de aplicações, desde a estética, até questões bastante sérias de saúde e qualidade de vida.⁷

VITAL PROTEINS®



Referências Bibliográficas: 1. León-López A, et al. Hydrolyzed Collagen-Sources and Applications. *Molecules*. 2019;24(22):4031 ([link](#)) 2. Gonçalves GR, et al. Benefícios da ingestão de colágeno para o organismo humano. *REB*. 2015;8(2):190-207. 3. Germano M.C.M., Peixoto J.D.D., Lima J.L.S., Pessoa C.V. Colágeno e os benefícios para pele. Mostra Científica da Farmácia, 10., 2016, Quixadá. Anais. Quixadá: Centro Universitário Católica de Quixadá, 2016. ([link](#)) 4. da Silva FT, Barretto Penna AL. Colágeno: Características químicas e propriedades funcionais. *Rev. Inst. Adolfo Lutz (Impr.)* 2012;71(3):530-9 ([link](#)) 5. Zague V, Machado-Santelli GM. Bases Científicas dos Efeitos da Suplementação Oral com Colágeno Hidrolisado na Pele. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional* - ano 15, nº65, 2016 ([link](#)) 6. Lopes, Ana e col. Colágeno hidrolisado no combate ao envelhecimento cutâneo. *Revista Saúde em Foco* - Edição nº 11 - Ano: 2019 ([link](#)) 7. Cruz D.S., Uso de colágeno no tratamento de doenças osteoarticulares: uma revisão integrativa. *Ages*. Paripiranga 2021([link](#)).



Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science
www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.



NHS000845