



O papel do colágeno na saúde e beleza da pele, unhas e cabelos

Neste conteúdo iremos abordar:

1. Declínio da produção de colágeno e impacto na saúde da pele, unhas e cabelos;
2. Importância do colágeno para a firmeza e aparência da pele;
3. Importância do colágeno para a força e beleza das unhas e dos cabelos;
4. Suplementar colágeno funciona?

Declínio da produção de colágeno e impacto na saúde da pele, unhas e cabelos

A presença do [colágeno](#) é essencial para a beleza da pele, das unhas e dos cabelos devido às suas importantes funções, como manter a integridade estrutural, resistência, elasticidade, além do fortalecimento, cicatrização, regeneração e hidratação das células.^{1,2}

No entanto, parte do processo do envelhecimento é o declínio na produção do colágeno pelo organismo humano e consequente declínio também de seu depósito nestes tecidos de grande importância para a beleza, além de outros, como os dentes, músculos, ossos, tendões e cartilagens.²

Com relação à [perda de colágeno](#), este envelhecimento inicia-se ainda no começo da idade adulta, pois a presença do colágeno começa a declinar no organismo por volta dos 25 anos de idade, atingindo 1% ao ano com a idade de 40 anos.³

Importância do colágeno para a firmeza e aparência da pele

A pele pode ser considerada um marcador da idade cronológica, devido às modificações em sua estrutura e aparência conforme avança o processo do envelhecimento.⁴

É formada pela epiderme, derme e endoderme. A derme, logo abaixo da epiderme é uma camada bem vascularizada e formada por tecido conjuntivo fibroblástico e responsável pela sustentação e nutrição da epiderme, a camada visível.⁴

Na derme estão as fibras de colágeno e elastina, além das raízes dos pelos, terminações nervosas e dos fibroblastos, células responsáveis pela produção e organização da matriz de colágeno. No envelhecimento cutâneo, ocorrem alterações nessas estruturas, nas células e na matriz extracelular, principalmente a redução na produção e a desestruturação do colágeno, resultando em atrofia cutânea e na aparência envelhecida da pele.⁴

Com o passar dos anos, os fibroblastos diminuem a sua capacidade de realizar a síntese de colágeno, causando o desequilíbrio entre a sua formação e a ação de enzimas que o degradam, ocasionando o avanço do processo de envelhecimento.⁴

A reposição do colágeno a partir da suplementação oral tem sido objeto de diversos estudos e pesquisas, principalmente nos últimos anos, com o objetivo de recuperar a estrutura, função e beleza da pele.⁴

Evidências mostraram que o colágeno hidrolisado na forma de peptídeos bioativos consegue ser efetivamente absorvido para estimular a produção de colágeno na pele.⁴



A suplementação de colágeno hidrolisado estimula os processos anabólicos na pele, levando ao aumento, tanto de sua elasticidade quanto de sua firmeza e reduzindo também as rugas na região dos olhos.⁴

Importância do colágeno para a força e beleza das unhas e dos cabelos

Além da saúde e beleza da pele, a perda de colágeno com a idade prejudica igualmente a saúde e a aparência de seus anexos como as unhas e os cabelos.⁵

O colágeno nos cabelos ⁶

O colágeno no cabelo tem a função de reestruturação dos fios e do couro cabeludo. Um estudo foi conduzido para investigar os efeitos da ingestão de peptídeos de colágeno hidrolisado na espessura e metabolismo do cabelo, com 44 mulheres de idades entre 39 e 75 anos, recebendo o colágeno ou placebo por um período de 16 semanas, quando a espessura dos fios de cabelo foi comparada àquela do início, além da taxa de proliferação das células do folículo capilar.⁶

Os resultados mostraram um aumento estatisticamente significativo na taxa de proliferação celular de 31% em comparação com os controles.



A medição da espessura do cabelo mostrou um aumento estatisticamente significativo em comparação com o placebo: $1,93 \pm 0,42 \mu\text{m}$, enquanto uma ligeira diminuição na espessura do cabelo de $-0,99 \pm 0,40 \mu\text{m}$ ($p = 0,07$) foi medida no grupo de placebo.

Dessa forma, ficou demonstrado o efeito positivo da reposição de colágeno hidrolisado na forma de peptídeos bioativos específicos para a melhora da espessura do cabelo e da proliferação de células foliculares.

O colágeno nas unhas ⁷

Nas unhas, o colágeno tem função de repor as proteínas que as compõem. Assim como a queratina, o colágeno atua como um fixador de sais minerais, agindo diretamente na base das unhas.

Um ensaio clínico aberto foi realizado com 25 pessoas recebendo peptídeos de colágeno hidrolisado por 24 semanas seguidas e 4 semanas sem utilização.

Os critérios “taxa de crescimento das unhas” e “frequência de unhas rachadas / lascadas”, além de uma pontuação de melhora clínica global das unhas quebradiças, foram avaliados ao longo do tratamento e finalmente, após as 4 semanas com o fornecimento do colágeno hidrolisado na forma de peptídeos bioativos específicos, os resultados demonstraram efeitos positivos para a saúde e beleza das unhas:



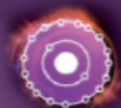
- **Aumento de 12% na taxa de crescimento das unhas;**
- **Redução de 42% na frequência de unhas quebradas;**
- **Melhora clínica global de unhas quebradiças em 64% dos participantes;**
- **Percepção de melhora na aparência das unhas e satisfação com o tratamento em 80% dos participantes.**

O Colágeno VERISOL® é um Peptídeo Bioativo de Colágeno que pode ser facilmente incorporado na alimentação. Quando o seu consumo é associado à ingestão de vitaminas e minerais, podem agregar maiores benefícios para a pele, unhas e cabelos.⁸

Conheça os resultados do Colágeno VERISOL® [aqui](#).



Com **2,5g** de Colágeno
VERISOL® por porção



Com antioxidantes: Vitaminas C e E,
Zinco e Manganês - auxiliam no
combate aos radicais livres



NÃO CONTÉM GLÚTEN



21
Vitaminas e
Minerais

NÃO CONTÉM GLÚTEN



Fonte de proteínas
(15g/porção***)



Sem adição de açúcares*,**



Baixo em gorduras totais **

*Contém açúcares próprios dos ingredientes.

**Este não é um alimento baixo em valor energético.

***1 copo = 31,5g de Nutren® Beauty + 180ml de leite desnatado.

Referências Bibliográficas:

1. Gonçalves GR, et al. Benefícios da ingestão de colágeno para o organismo humano. REB. 2015;8(2):190-207.
2. da Silva FT, Barretto Penna AL. Colágeno: características químicas e propriedades funcionais. Rev. Inst. Adolfo Lutz (Impr.) 2012;71(3):530-9.
3. León-López A, et al. Hydrolyzed Collagen-Sources and Applications. Molecules. 2019;24(22):4031.
4. Bombana V.B., Zanardo V.P.S. Uso do colágeno hidrolisado na prevenção do envelhecimento cutâneo. Perspectiva, Erechim. v. 43, n.161, p. 101-110, março/2019. <link>
5. Martins F. I. et al. Colágeno hidrolisado: benefícios do uso oral. Mostra Científica da Farmácia. UniCatólica, [S.I.], v. 5, mar. 2019. <link>
6. Oesser S. The oral intake of specific Bioactive Collagen Peptides has a positive effect on hair thickness. Nutrafoods (2020) 1:134-138. <link>
7. Hexsel D., Zague V., Schunck M., Siega C., Camozzato F.O., Oesser S. Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails. J Cosmet Dermatol. 2017 Dec;16(4):520-526. <link>
8. Czajka A, et al. Daily oral supplementation with collagen peptides combined with vitamins and other bioactive compounds improves skin elasticity and has a beneficial effect on joint and general wellbeing. Nutr Res. 2018;57:97-108.



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:

AvanteNestle **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.

