

1. Qual a importância do colágeno no nosso organismo?

O colágeno é a proteína mais abundante do organismo representando cerca de 25% de toda a proteína do corpo.

O colágeno é a base de fixação do cálcio nos ossos, sem ele o osso fica deficiente deste mineral mesmo que na alimentação a quantidade esteja normal.

Ele também é responsável pela elasticidade da pele, deixando-a mais bonita, com aspecto mais jovem e hidratada. O colágeno une e fortalece os tecidos, faz parte da estrutura dos cabelos e é responsável pelo seu viço. A falta desta proteína pode acarretar cabelos fracos, quebradiços e com queda.

Nas unhas o colágeno também tem a função de fortalecer evitando a quebra e lascas.

Para finalizar, o colágeno é responsável por dar elasticidade às articulações. Sua falta pode causar dor e maior suscetibilidade à rupturas além de ser importante para o tônus muscular

2. Em quais alimentos ele pode ser encontrado? E qual a quantidade ideal que deve ser consumida para ter seus benefícios?

Os alimentos de origem animal, tais como carnes, são boas fontes de colágeno, principalmente em se tratando das carnes vermelhas. No setor industrial alimentício, ele é usado na fabricação de iogurtes, embutidos (salsichas, presunto, rosbife) e para sobremesas de fácil preparação (gelatinas, pudins, maria-mole, baianu's e Pint).

Entretanto a quantidade presente nestes alimentos não se faz suficiente para observar algum benefício. Existem alguns produtos que são especificamente desenvolvidos para a absorção em quantidades suficientes de colágeno. A quantidade ideal por dia são 10 g. Isto equivale a uma colher de sopa. É muito importante dizer que o colágeno, ou gelatina como é mais comumente conhecido, deve estar HIDROLISADO. A hidrólise permite a absorção da proteína já que o colágeno é uma proteína muito extensa e seria excretada pelo organismo se consumida em sua estrutura integral.

3. Quais são os prejuízos que a falta de colágeno trazem ao organismo?

Com a falta do colágeno, os músculos ficam flácidos, diminui a densidade dos ossos, aumentando as chances de desenvolvimento de osteoporose, as articulações e ligamentos perdem a elasticidade e a força, a cartilagem que envolve as articulações fica frágil e porosa. Os cabelos perdem o viço, pois diminui a espessura do fio capilar. A pele fica mais fraca, desidratada e sem elasticidade, culminando em flacidez e no aparecimento de estrias e o ganho de reserva lipídica (gordura) é mais acentuado.

4. As pílulas de colágeno suprem o colágeno dos alimentos? Quando é necessário indicá-las?

As pílulas de colágeno, ou cápsulas não suprem o colágeno dos alimentos devido a sua quantidade mínima por cápsula (geralmente 500 mg). Para se ter um efeito benéfico no consumo de cápsulas, a ingestão diária deveria estar na média de 20 cápsulas por dia. Existem outros produtos mais indicados para suprir esta quantidade de colágeno.

5. No verão, em que os cabelos, pele e unhas ficam mais ressecados, é necessário aumentar o consumo de alimentos que tenham colágeno? Por que? Qual a quantidade ideal?

No verão é muito interessante o consumo de colágeno hidrolisado. Principalmente para os que viajam para praia e outros lugares onde estarão sujeitos a sol constante, mar e piscina. É uma maneira de fortalecer as unhas e os cabelos contra as agressões destes ambientes. A quantidade ideal será ainda de 10 g por dia. Mais do que isso, o organismo excreta por excesso. Mas é muito importante a presença de vitaminas e minerais para a formação do colágeno no organismo, por isso, a boa alimentação é essencial para os benefícios do colágeno serem percebidos.