

Kolagen

białkowy przedmiot pożądania

Jest jednym z najmodniejszych suplementów ostatnich lat. Głośno o nim w mediach, doradzają go kosmetyczki. Czy rzeczywiście zasłużył na taki rozgłos? A jeśli już, to jaki wybrać, by był skuteczny?

Jest białkiem, które znajdziemy praktycznie we wszystkich tkankach – skórze, ścięgnach, chrząstkach. Ludzkich i zwierzęcych. To dzięki niemu są one odporne na rozciąganie. U ludzi występuje prawie trzydzieści typów kolagenu i można powiedzieć, że potrafi zdziałać wiele dobrego. Dzięki niemu szybciej goją się rany, a skóra jest elastyczna i sprężysta. Zła wiadomość jest taka, że z upływem czasu w organizmie systematycznie ubywa tej cudownej substancji. W efekcie pojawiają się problemy ze stawami, kośćmi i... ze skórą.

Skuteczność potwierdzona badaniami

Czy można zatem zabawić się z upływającym czasem i suplementować kolagen w formie proszku do rozpuszczania? Drinków kolagenowych? Tabletek? Takich preparatów jest wiele na rynku. W ich składzie możemy znaleźć kolagen rybi (największa zawartość w skórach rybich), wołowy i wieprzowy. Dostępne są też hydrolizaty kolagenu, czyli kolagen, który uległ rozpadowi na mniejsze cząsteczki (takie, jak peptydy i aminokwasy przenikające przez skórę z kremów). I badania naukowe potwierdzają, że przyjmowanie hydrolizowanego kolagenu jest skuteczne. Po 3 miesiącach u biorących w nich udział

kobiet poprawiła się elastyczność skóry, a także spłyły się zmarszczki.

Opinie ekspertów

– Znam badania, podczas których przez 10 tygodni podawano uczestnikom hydrolizowany kolagen razem z siarczanem chondroityny i kwasem hialuronowym, a po kuracji zaobserwowano zmniejszenie zmarszczek o 13 procent – tłumaczy Katarzyna Nowacka, kosmetyk z 20-letnim stażem, wiceprezesa Zarządu Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Kosmetyki i członkini Polskiej Akademii Dietetyki i Mikroodżywiania. – Ważne, by przed podaniem kolagenu i po zakończeniu kuracji zbadać jakość skóry miarodajnym urządzeniem. Do analizy głębokości zmarszczek służy kamera 3D, korneometr określa poziom nawilżenia, a do sprawdzenia elastyczności skóry kustometr. Dzięki nim można opierać się na prawdziwej analizie, czy coś działa, a nie tylko na odczuciu badanej osoby. Ekspertka zdecydowanie poleca, by wybierać kolagen z podanym pełnym składem, hydrolizowany (mniejsze cząsteczki), wzbogacony aminokwasami. Lepiej wybierać taki, który nie jest słodzony cukrem ani syropem glukozowo-fruktozowym.

Zdecydowanie za suplementacją kolagenu opowiada się też Aleksandra

Buława, właścicielka salonu Lexelle Beauty w Świnoujściu, współzałożycielka projektu „Sukces w branży beauty”. – Zalecane jest oczywiście uzupełnianie kolagenu nie tylko jesienią po intensywnym lecie, lecz przez cały rok – mówi specjalistka. – Oprócz tego warto sięgać po filtry UV! Suplementując kolagen, spowolnimy procesy starzenia się skóry, wpływając na jej jędrność i nawilżenie. Kolagen wpłynie nie tylko na uzupełnienie niedoborów w skórze, ale również zauważymy poprawę jakości włosów i paznokci – dodaje ekspertka.

Dystrybucja białka w organizmie

Po wypiciu kolegen trafia do żołądka, jelit i na końcu do krwi. Krew transportuje go do tkanek. Ale to organizm sam decyduje, gdzie jest na niego zapotrzebowanie. Dlatego niektórzy polecają stosować go bezpośrednio na skórę. W drogeriach znajdziemy wiele kremów i maseczek z kolagenem. – Uwaga, kolagen to duża cząsteczka i nie przeniknie przez warstwę naskórka – objaśnia Katarzyna Nowacka. – Aby wnikał głębiej, musi być rozbity na mniejsze cząsteczki, na przykład peptydy, a najlepiej do aminokwasów. Jeżeli widzimy po prostu napis „kolagen” na kremie, to możemy spodziewać się, że stworzy on film ochronny na skórze,

ale nie będzie pomagał odbudowywać jej struktury – podkreśla ekspertka.

Dla kości, chrząstek i stawów najlepszy jest nasz własny, naturalny kolagen. Aby się wytworzył, niezbędne są jednak substancje budujące jego strukturę i biorące czynny udział w jego tworzeniu, czyli odpowiedni poziom proliny i lizyny, krzemu, witaminy C, biotyny, miedzi oraz estrogeny. Katarzyna Nowacka przypomina też, że ktoś, kto się właściwie odżywia najprawdopodobniej nie potrzebuje suplementować kolagenu. – Jeśli jemy jajka, mięso, naturalne żelatyny, domowe galaretki, najpewniej dostarczymy do organizmu idealny kolagen, a jeśli ktoś ma wątpliwości, czy spożywa wartościowe białka, może zrobić sobie profil białek (proteinogram), czyli badanie albumin – podpowiada ekspertka. – Na zmniejszoną naturalną produkcję kolagenu mogą wpływać problemy hormonalne, przemęczenie organizmu czy chociażby stres – ostrzega

z kolei Aleksandra Buława. – Ja, będąc osobą z hipermobilnością, po prostu muszę suplementować kolagen – dodaje. – Mimo że jest to nieuleczalna wada tkanki łącznej, suplementacja kolagenu sprawia, że zmniejszyły się bóle po intensywnym dniu. I właśnie osoby cierpiące na bóle stawowe, miewające często siniaki, pękające naczynia krwionośne, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, powinny starannie zadbać o uzupełnianie niedoborów kolagenu – dodaje ekspertka.

Sposoby naszych przodków

Nasze babcie miały na kolagen swoje sposoby. Jego niedobory uzupełniały, podając długo, przez kilka dni gotowane przez siebie buliony na kościach. Co więcej, przy problemach z brakami tego białka w organizmie nie pomagał wysoki status majątkowy, bo im uboższe było społeczeństwo, tym miało bardziej kolagenową dietę. Bogaci jadal mięso, a biednym

Agnieszka Prokopowicz

Współwłaścicielka firmy Lycon Polska, dziennikarka i redaktorka, autorka portalu poświęconego urodzie Bellateca.pl



zostawały kości, łapki, chrząstki. A to właśnie te ostatnie są najobfitszym źródłem magicznego białka.

Ochrona przed słońcem i odpowiednia dieta

Kolagen w skórze zabija wiek. Niestety, nikt jeszcze nie wymyślił sposobu na to, jak zatrzymać czas. Nie unikniemy więc procesu starzenia, a co za tym idzie zanikania kolagenu. To, o co jednak możemy zadbać, to unikanie słońca, bo nic tak nie przyspiesza procesu zaniku tego białka, jak promieniowanie UV. Jeśli włączymy również do diety rosołki, galaretki i jajka, nie będziemy zapominać o nawadnianiu oraz ograniczymy używki, szczególnie nikotynę, będziemy starzeć się powoli i godnie, bez nadmiaru zmarszczek. □

REKLAMA