



DISPONIBLES A LA VISTA EN LAS CAJAS DE LAS FARMACIAS

# Boom en consumo de suplementos de colágeno: docentes UdeC analizan sus propiedades y promesas publicitarias

**Con variadas opciones en suplementos, ya sea en cápsulas, soluble o en geles, el consumo de colágeno está en aumento.** Promete mejorar la apariencia de la piel y disminuir el dolor articular.

NOTICIAS UDEC  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

**D**urante el último tiempo el colágeno ha sido ampliamente publicitado en las redes sociales y medios de comunicación por sus propiedades antienvjecimiento.

Según el docente de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción, Dr. Pablo Torres Vergara, la absorción de esta proteína en nuestro cuerpo depende mucho de qué suplemento de colágeno se consume, si es hidrolizado o no. “La hidrólisis es una forma de romper la molécula de colágeno, que es una proteína grande, menos asimilable, a moléculas más pequeñas y absorbibles. Debido a que nuestro cuerpo debe estar constantemente requiriendo nutrientes para funcionar, estos péptidos obtenidos desde una formulación de colágeno hidrolizado o no hidrolizado serán aprovechados para diversos procesos biológicos” explicó.

Para la docente de la Facultad de Medicina UdeC, reumatóloga Dra. Irene Castro Esparza, “la actividad clínica se ve afectada por las fuentes de extracción, el grado de desnaturalización, las dosis y las interacciones medicamentosas que usa cada paciente” y agrega que “hay metaanálisis que apoyan el uso de colágeno no desnaturalizado en osteoartritis de rodillas inicial (la mayoría de los estudios de eficacia de fármacos se hace en artrosis de rodillas), que podría ayudar en la reparación y preservación del cartilago”. Añadió que la literatura al respecto es limitada, pero que hay algunos estudios que reportan un alivio del dolor y mejora de la función de la articulación.

Sin embargo, contó el Dr. Torres, existe un debate respecto al tiempo que se debe mantener esta suplementación para conseguir el efecto deseado y el hecho de cómo una dieta balanceada y cuidados de la piel pueden lograr efectos similares sin tener que



consumir suplementos. “A nivel de las articulaciones, la ingesta de colágeno hidrolizado mejoraría las estructuras del tejido conectivo y aceleraría su recuperación en caso de lesiones o estados patológicos (como la osteoartritis), especialmente a edades más avanzadas donde la síntesis de colágeno disminuye”, explicó.

“En casos de osteoartritis de severidad leve-moderada podría ser una opción de terapia”, dijo la Dra. Castro, advirtiendo que lo que más observa es alivio sintomático parcial y solo en las etapas iniciales de la enfermedad. De ninguna manera este medicamento se debe considerar como una terapia para sanar o eliminar la enfermedad.

**¿Ayuda el consumo de colágeno a la piel, las uñas y el pelo?**

Se estima que alrededor de los 30 – 35 años, la producción de colágeno natural en nuestro cuerpo comienza a disminuir. De ahí viene la aparición de arrugas y algunas manchas en la piel. La publicidad de estos suplementos promete dar nueva fuerza a las uñas, un cabello más sedoso y atenuación de las arrugas. Sin embargo, ambos docentes UdeC explican que esto no está respaldado por la suficiente cantidad de estudios de confianza.

Además, su ingesta debe complementarse con las indicaciones dadas por los profesionales como tratamiento: un cambio en ciertos hábitos, una dieta equilibrada, evitar

el alcohol y el tabaco, una cantidad adecuada de horas de descanso y de actividad física, todo de forma “adecuada a la edad de cada persona y a su forma física”, complementó la Dra. Castro.

En una persona que satisface sus requerimientos nutricionales, “el consumo de suplementos de colágeno no se justificaría”, sentenció el Dr. Torres. La Dra. Castro recalco que es fundamental consultar siempre con un médico para que pueda recomendar lo más apropiados en cada caso. Esto es importante tenerlo en cuenta, ya que, aunque “en principio no tienen contraindicaciones, puede darse el caso de que el producto elegido contenga algún activo al que se pueda tener alergia”.

Su ingesta debe complementarse con las indicaciones dadas por los profesionales como tratamiento.

## 30-35

años la producción de colágeno natural en nuestro cuerpo comienza a disminuir. De ahí viene la aparición de arrugas y algunas manchas en la piel.