

O colágeno é uma proteína produzida em nosso corpo, essencial para o nosso organismo e sintetizada pelas células no tecido conjuntivo, sendo a proteína mais abundante no corpo humano. Ela é responsável pela elasticidade, sustentação e estrutura de tecidos, como a pele, músculos, ossos, cartilagens, vasos sanguíneos e tendões.

O colágeno tem como função manter a união das células. A baixa concentração dessa proteína em nosso corpo pode ocasionar várias consequências, como:

- Aparecimento de rugas e marcas de expressões;
- Diminuição da elasticidade da pele;
- Aumento da flacidez;
- Celulite e estrias;
- Cabelo e unhas fracos e quebradiços;
- Enfraquecimento das articulações.

Um dos motivos desses sintomas aparecerem é o processo natural do envelhecimento. A partir dos 30 anos de idade, a produção do colágeno é reduzida dia após dia, e com isso vão surgindo os sinais do envelhecimento, como as rugas e falta de elasticidade na pele, além disso, as mulheres são as que mais sofrem com a perda do colágeno, já que sua produção é bem menor em relação aos homens. Estresse, exposição ao sol, tabagismo e má alimentação também podem ocasionar a diminuição da produção de colágeno. Para ajudar e combater esses sinais, pode ser necessário uma alimentação rica em colágeno e até mesmo uma suplementação com essa proteína.

Existem algumas formas de consumir o colágeno e ajudar na reposição dessa proteína em seu organismo. Ele pode ser encontrado em alimentos ou em suplementos de diversas formas, como o colágeno hidrolisado em pó ou em cápsulas.