



Qual colágeno escolher?



Colágeno oral

O colágeno é a proteína mais abundante do corpo. É encontrada principalmente em tecidos fibrosos, como tendões e ligamentos, e é também abundante na córnea, cartilagem, ossos, vasos sanguíneos, intestino e discos intervertebrais. Existem 28 tipos de colágeno, mas 5 são os mais comuns:

Tipos	Localização
Tipo I	Derme, Tendões, Ligamentos e ossos
Tipo II	Cartilagens, corpo vítreo, núcleo puposo
Tipo III	Pele, parede de vasos, fibras reticulares da maioria dos tecidos (pulmões, fígado, baço)
Tipo IV	Formam a lâmina Basal, camada secretora de epitélio, das membranas basais
Tipo V	Pulmões, córnea, cabelos, membrana e ossos fetais

Qual a diferença entre gelatina, colágeno hidrolisado e peptídeos do colágeno?

- 1) Para entender a diferença entre os peptídeos de colágeno, colágeno hidrolisado e gelatina, é importante entender que ambos são obtidos pela “quebra da proteína”.
 - 1) O Colágeno é uma proteína grande . Uma pequena hidrólise e aquecimento ocorre para a fabricação de gelatina . Essa pequena hidrólise faz com que a gelatina forme um gel quando entrar em contato com água quente, mas a gelatina continuará sendo grande, com alto peso molecular.
 - 2) Na indústria, o colágeno passa por um processo de redução de tamanho chamado hidrólise, resultando no colágeno hidrolisado . Já os peptídeos de colágeno são moléculas de colágeno que já foram hidrolisados e são submetidas a um processo de transformação enzimática, no qual ocorre a quebra em pequenos fragmentos de proteínas de baixo peso molecular, denominadas de peptídeos do colágeno .
 - 3) Esses peptídeos são partículas menores e mais facilmente absorvidos pelo corpo. Os peptídeos apresentam ao menos 2 e, no máximo, 100 aminoácidos, sendo que glicina, prolina e hidroxiprolina compreendem em média 50% do total de aminoácidos.
- 4) O Verisol® e Peptan® são menores e por isso são mais mais bio disponíveis.

Colágeno oral

CURIOSIDADE

Diferença entre colágeno Tipo I e Tipo II

Tipo I: a proteína do colágeno tipo I é produzida, entre outros, pelos fibroblastos como um componente chave da matriz extracelular na derme da pele.

Tipo II: modula a resposta imune. Desta forma previne o "ataque" autoimune às cartilagens e, assim é restabelecido o equilíbrio entre a quebra e síntese dessa proteína. Por consequência há uma diminuição da inflamação com consequente diminuição da dor.

Você sabia?

A gelatina só se dissolve em água quente, enquanto os peptídeos de colágeno se dissolvem em líquidos quentes e frios.

Quais alimentos contêm colágeno?

O colágeno é encontrado nos tecidos conjuntivos dos animais. Assim, alimentos como pele de frango, pele de porco, carne e peixe são fontes de colágeno.

Alimentos que contêm gelatina, como caldo de osso, também fornecem colágeno, isso porque a gelatina é uma substância proteica derivada do colágeno depois de cozida. Entretanto, os alimentos fonte de colágeno apresentam maior peso molecular por isso apresentam resultados inferiores a suplementação.

Caldo de ossos

Os ossos são conhecidos por sequestrar metais pesados, mais especificamente o chumbo. O chumbo sequestrado pode então ser mobilizado a partir dos ossos, quando se prepara um caldo de ossos.

Um estudo pequeno, cego e controlado das concentrações de chumbo em três tipos diferentes de caldo de frango orgânico mostrou que esses caldos realmente contêm maiores concentrações de chumbo quando comparado à água com a qual o caldo é feito. Em particular, nos caldos feitos de pele e cartilagem retirados do osso foram encontradas concentrações de chumbo marcadamente altas.

Em vista dos perigos do consumo de chumbo no corpo humano, é recomendado que médicos e nutricionistas saibam sobre os riscos de contaminação com chumbo ao aconselhar os pacientes sobre o consumo do caldo de osso.



Absorção e metabolismo do colágeno

- 1) Quando administrado por via oral, o colágeno hidrolisado ou peptídeo atinge o intestino delgado. No intestino, essas proteínas podem ser degradadas por enzimas. A Prolina- hidroxiprolina é absorvido desta forma , sem ser degradado a aminoácidos. A hidroxiprolina por ser um aminoácido também, não sofre degradação enzimática.
- 2) Pro-Hyp é o principal peptídeo encontrado no sangue humano após a ingestão oral de qualquer colágeno hidrolisado.
- 3) Quando o colágeno está na forma de peptídeos ele não precisa ser transformado ou degradado, o peso molecular é menor e a absorção é mais rápida.



Efeitos do colágeno na pele

- 1) Vários experimentos mostraram que os peptídeos de colágeno podem ser eficientemente absorvidos e distribuídos principalmente para a derme, a camada mais profunda da pele. Os resultados foram muito promissores em termos de tempo de permanência na pele e mostraram por radioatividade que os peptídeos permaneceram na pele em alto nível por até 14 dias.
- 2) O principal peptídeo com efeito na pele é Pro-Hyp (Prolina ligada com Hidroxiprolina).
- 3) Na derme podem estimular a proliferação e a motilidade dos fibroblastos; induzir um aumento na densidade e diâmetro das fibras de colágeno; aumentar a produção de ácido hialurônico e ativar a proteção contra a radiação UVA.

Colágeno Hidrolisado



Colágeno Hidrolisado

O novo colágeno hidrolisado da Bem estar Life foi desenvolvido com alta tecnologia e apresenta uma maior qualidade proteica. Além da adição de vitamina A, E, C, zinco e riboflavina. O colágeno in natura passa pelo processo de hidrólise, que causa a quebra das moléculas de proteínas, reduzindo o seu tamanho, resultando no colágeno hidrolisado que apresenta melhor absorção.

O colágeno hidrolisado foi desenvolvido e aprimorado para promover a máxima absorção do colágeno e nutrição da pele, melhorar a elasticidade, hidratação e favorecer a regeneração da pele

Benefícios

- Fortalece os cabelos e as unhas
- Melhora a flacidez da pele
- Promove o rejuvenescimento celular
- Aumenta a resistência das cartilagens, ligamentos e tendões

600mcg de vitamina A

45mg de vitamina C

1,3mg de
Riboflavina



7mg de Zinco

8,4g de colágeno

10mg de vitamina E

Colágeno Verisol



Colágeno Verisol

VeriSol contém peptídeos bioativos de colágeno, obtido através de uma quebra enzimática patenteada, que origina peptídeos específicos para atuar nas camadas mais profundas da pele, restabelecendo o metabolismo das células dérmicas com a administração de uma pequena dose diária.

O **Colágeno hidrolisado** por processos industriais convencionais, não são capazes de originar ligações peptídicas específicas para atuar diretamente nas células dérmicas, já o verisol atinge as células das camadas mais profundas da pele, atuando onde cosméticos não são capazes de atingir, oferecendo uma ação antienvhecimento com resultados perceptíveis a partir de 4 semanas de tratamento



Colágeno em cápsula



Colágeno ZMA

Zinco: é um mineral anabólico fundamental para a produção de hormônio do crescimento e da testosterona.

Magnésio: auxilia na oxigenação do tecido muscular e ativa enzimas necessárias para o metabolismo dos carboidratos, aminoácidos e lipídeos. O magnésio também serve como um regulador fisiológico da estabilidade da membrana e nas funções neuromuscular, cardiovascular, imunológica e hormonal.

Vitamina B6: promove uma melhor absorção de zinco e do magnésio, além de auxiliar no metabolismo das proteínas. Todos esses nutrientes foram unidos em um único produto com o intuito de aumentar a força muscular, melhorar a recuperação do tecido muscular e aumentar a resistência e o desempenho físico.



Colágeno tipo I, II, III

O **colágeno do Tipo I** é o mais abundante do corpo, ajuda a compor ossos, dentina, tendões, córnea, vasos sanguíneos e pele, além de desempenharem um papel importante na formação e no metabolismo celular de novos tecidos, conferindo propriedades mecânicas e bioquímicas.

A principal função do **colágeno tipo I** no músculo é suportar as fibras musculares, onde produz movimento, promove a transmissão da força contráctil das unidades miofibrilares ao esqueleto. Desta forma, o colágeno é o principal componente dos ligamentos, tendões, constituindo ainda a rede proteica responsável pela estruturação e suporte muscular.



Colágeno tipo I, II, III

Colágeno tipo I: tem funções terapêuticas em pacientes com osteoporose e osteoartrite. A mais conhecida delas é o alívio nos sintomas de dor, porém pesquisas também apontam para um potencial aumento da densidade óssea e um efeito protetor da cartilagem articular. As fibras colágenas tipo II foram identificadas pela primeira vez na cartilagem, onde é o principal componente estrutural.

Colágeno tipo II: Alivia as dores em pacientes portadores de artrose, artrite reumatoide e, até mesmo, naqueles sem esse diagnóstico, mas que sentem dor articular após realizar um treino, pois esse colágeno pode reduzir a secreção de enzimas que atacam as cartilagens, como consequência, ele auxilia na recomposição da cartilagem, além de desestimular a inflamação.

Colágeno tipo III: está presente em pequenas quantidades em muitos outros tecidos como no baço, nódulos linfáticos, no fígado, útero, nas camadas musculares do intestino e particularmente no sistema vascular.



Colágeno com MSM

Colágeno tipo II: Alivia as dores em pacientes portadores de artrose, artrite reumatoide e, até mesmo, naqueles sem esse diagnóstico, mas que sentem dor articular após realizar um treino, pois esse colágeno pode reduzir a secreção de enzimas que atacam as cartilagens, como consequência, ele auxilia na recomposição da cartilagem, além de desestimular a inflamação.

MSM: O Metilsulfonilmetano (MSM) é uma forma natural de enxofre orgânico que auxilia na lubrificação cartilaginosa. Alivia as dores articulares

