

# Colágeno Líquido: a importância de ingerir a proteína diariamente

DA REDAÇÃO

Garantir saúde e bem-estar por toda a vida independente da faixa etária é, sem dúvida, uma preocupação cada vez mais evidente em boa parte da população. Com o passar dos anos, o organismo acaba perdendo muitas das suas propriedades e, embora naturais e inevitáveis, os efeitos podem ser retardados com cuidados preventivos. Além dos hábitos saudáveis de alimentação, hidratação e prática de exercícios físicos, a tecnologia tem avançado para oferecer produtos que auxiliam a garantir a qualidade de vida em qualquer idade.

Muitas são as opções disponíveis no mercado para colaborar com o estilo de vida sadio, e nos últi-



Cedida Assessoria

## Especialista explica como a suplementação diária de colágeno pode fazer a diferença na saúde e bem estar

mos anos uma prática tem ficado bastante popular por oferecer diversos benefícios ao organismo: a ingestão de colágeno. Extremamente importante para a saúde das células, o colágeno representa em torno de 30% das proteínas do nosso corpo e é responsável pela firmeza, estrutura e elasticidade da pele, além de essencial na construção dos ligamentos, tendões, articulações e músculos. Mas com o tempo, o corpo vai diminuindo a produção natural de colágeno e passa a sentir os efeitos, como perda da massa muscular, rugas na pele e fragilidade do cabelo.

“É uma proteína produzida naturalmente pelo nosso organismo, mas a partir dos 30 anos a produção diminui. Por isso a reposição com suplementos à base de colágeno é necessária”, explica Anna Paula Brito, nutricionista da Qualinova, empresa brasileira que oferece uma gama de produtos voltados a alimentação inteligente, saúde e bem estar. “O consumo de colágeno hidrolisado irá ajudar a balancear os níveis da proteína do corpo. Além disso, o colágeno é repleto de aminoácidos como a glutamina, glicina, arginina e prolina. Cada um deles desempenha um papel diferente no organismo, trazendo diferentes benefícios. Por isso é tão importante considerar a suplementação de colágeno”, acrescenta.

Mas como essa suplementação deve ser feita? Segundo a especialista, a idade do paciente e a quantidade certa podem fazer diferença no melhor aproveitamento da ingestão do colágeno. “A partir dos 25 anos, os níveis de colágeno diminuem, deixando nosso corpo vulnerável aos sinais de envelhecimento da pele, unhas e cabelos. Portanto essa é a idade ideal para começar, embora o consumo possa ser realizado tanto antes quanto depois dessa faixa etária. Falando de quantidade, pesquisas apontam que a dose diária recomendada de colágeno hidrolisado é de 10 gramas, sendo perfeita para as necessidades de um corpo adulto e com

a qual os benefícios serão notados na pele, ossos, unhas e cabelos”, diz. A hora correta para consumir também pode impactar na absorção. “A recomendação é ingerir colágeno com o estômago vazio, buscando evitar a competição no processo de absorção com outros componentes dos alimentos, como os aminoácidos. Portanto, o ideal é consumi-lo com uma distância de pelo menos 1 hora do consumo de outros alimentos, de preferência com o estômago vazio”, complementa a nutricionista.

## Colágeno Líquido X Colágeno em Cápsula

Outra questão levantada na hora de adotar o consumo de colágeno é o formato ideal. As formas mais comuns disponíveis no mercado são o colágeno líquido e em cápsula. Anna Paula Brito esclarece a diferença entre eles. “A cápsula requer ingestão de líquido e possui baixa concentração de colágeno. O colágeno líquido é prático e por estar pronto para o consumo, é totalmente utilizado pelo corpo e totalmente absorvido”, explica. A opção líquida também representa a quantidade ideal em uma única dose. “Um frasco com 10 gramas de colágeno hidrolisado equivale a 20 cápsulas. Portanto, por ter a proteína em maior concentração e ser digerido mais rápido, facilita o uso e a absorção completa pelo organismo, o que aumenta a comodidade no consumo”, completa a especialista.

### Loterias

**MEGA-SENA**

Acumulou - Concurso 2512

07 10 34 47 49 52

**QUINA**

Acumulou - Concurso 5929

05 38 42 52 72

**DUPLA SENA**

Acumulou - Concurso 2407

14 15 24 33 44 50

03 19 21 23 30 49

**TIMEMANIA**

Acumulou - Concurso 1824

08 17 28 35 49 70 71

**LOTOMANIA**

Acumulou - Concurso 2354

09 13 21 28 29 34 40

41 43 50 59 67 70 74

82 85 88 90 95 98

### DATAS COMEMORATIVAS

DIA  
23

Dia Internacional em Memória do Tráfico de Escravos e sua Abolição

sda Injustiça