



Alexa Aguilera 28 JUN 2023 02:21 PM Tiempo de lectura: 8 minutos

Por qué consumir suplementos con colágeno no sirve de nada

Miliones de personas los consumen bajo la promesa de una piel más tersa y joven, sin embargo no hay evidencia científica que respalde su efectividad. Así lo confirman médicos y docentes, que cuentan la verdadera receta para estimular la síntesis de esta proteína.

PRACTICO Salud Colágeno

El colágeno es una [proteína](#) que se encuentra naturalmente en nuestro cuerpo, y que el organismo es capaz de sintetizar por sí mismo, un componente esencial para la salud de la [piel](#), [cabello](#), [uñas](#), articulaciones y [huesos](#). Pero a medida que envejecemos, especialmente a partir de los 30 años, la producción interna de colágeno tiende a disminuir, y con el aumento de la esperanza de vida —y [también las expectativas por vernos como Brad Pitt a los 50 años](#)—, ha crecido el interés por los suplementos y productos que lo contienen.

¿Qué es el colágeno?

“Es la proteína más abundante en nuestro cuerpo, aquella que va a proporcionar la estructura y soporte de los tejidos”, explica Irene Araya, dermatóloga de Clínica Santa María. Por eso es que culturalmente se lo vincula a la buena salud y apariencia de la piel, el pelo y las uñas, así también como de los músculos, huesos, cartílagos y tendones. “En la piel, el colágeno se ubica preferentemente en la dermis, aquella capa situada bajo la epidermis y que es la responsable de proporcionar la estructura a la piel”, señala.

“El colágeno representa nada menos que el 25% del total de las proteínas del organismo humano”, añade Francisco Álvarez, académico de Química y Farmacia de la U. Andrés Bello Sede Viña del Mar, y es responsable de “formar fibras fuertes y resistentes que dan este sostén estructural”. Los huesos, por ejemplo, están compuestos en un 90% por colágeno, mientras que la mitad de la piel consiste en esta proteína, que incluso está presente en órganos como los pulmones y el hígado.



Fuente: El Sevier

Los fibroblastos son las células especializadas cuya misión es sintetizar el colágeno a partir de la proteína que consumimos en nuestra dieta. Pero por diferentes factores, especialmente el aumento de la edad pero también por algunas enfermedades o problemas nutricionales, la acción de los fibroblastos se reduce y la producción y sintetización del colágeno baja.

Irremediablemente, a partir de los 30 años empezamos a producir menos colágeno, quizá porque nuestro cuerpo todavía está programado para vivir esa cantidad de tiempo: en Chile, al menos, la esperanza de vida el año 1900 se estimaba en apenas 23,6 años para las mujeres y 23,5 años para los hombres. En poco más de un siglo, la expectativa se ha triplicado, y el promedio en Chile ya supera los 80 años.

A los fibroblastos no les avisaron aún que vamos a vivir tantas décadas y por eso, pasada la treintena, la producción comienza a reducirse en algo así como un 1% al año. Esa disminución puede exacerbarse en caso de que fumes tabaco, [consumas regularmente productos altos en azúcares](#), te mantengas en constante estrés, te expongas sin protección a la radiación solar o a altos niveles de contaminación ambiental.

“La radiación solar puede afectar incluso ante exposiciones mínimas pero recurrentes”, dice Araya. Por ejemplo, con la luz del sol que entra por el vidrio del auto, la ventana, o incluso a fuentes de luz artificiales, como computadores y celulares, “aunque aún faltan estudios en este último punto”, puntualiza.

El periodo de menopausia también está asociado a esta disminución de la producción de colágeno, “lo que trae como consecuencia la pérdida de turgencia de la piel y la aparición de arrugas, que ya vienen insinuándose desde antes”, asegura la profesional.

¿Sirve de algo consumir productos con colágeno?

Ante esta situación, que se manifiesta en pieles menos tensas, más arrugas y también huesos más frágiles y articulaciones menos firmes, el colágeno está apareciendo por todos lados, especialmente en las farmacias: lo vemos en polvo, en sobres, en gomitas, en pastillas o cápsulas en gel. Elaborado con proteínas sintetizadas, promete reforzar ese déficit corporal y restaurar los niveles para seguir viéndonos y sintiéndonos jóvenes para siempre.

Sin embargo, la opinión de los especialistas médicos es rotunda: los suplementos de colágeno no sirven mucho. Independiente del formato.

“En cuanto a su eficacia en la prevención del envejecimiento de la piel o la detención de la caída de pelo, la evidencia científica no permite sustentar su uso”, asegura la dermatóloga Irene Araya, mientras que su colega Andrés Lehmann, especialista de la piel en la Clínica Dávila, expresa que “mejor es consultar con un especialista para ver cuál es el tema que queremos mejorar o curar”.

“El beneficio de los suplementos de colágeno ha sido cuestionado a través del tiempo”, analiza el académico Álvarez. Aunque cita un [metaanálisis reciente](#) realizado por investigadores chinos, donde se observa que el colágeno podría mejorar la hidratación y la elasticidad de la piel, “se requieren estudios más grandes para sostener esta afirmación”, ya que los tratamientos evaluados en ese estudio no superan los 3 meses de tratamiento.

¿Eso quiere decir que nos están engañando con la venta de colágeno? “Pues sí”, dice el periodista Bruno Martín, conductor de [una sección científica de El País de España](#). Como el colágeno es sintetizado por el cuerpo mediante las proteínas que consumimos en nuestra alimentación, no sirve de mucho ingerirlo ya sintetizado. “Es como comer pelo para que nos crezca más pelo”, dice Martín en un popular [video](#) sobre el tema.

Consideraciones en caso que los ingieras

Aunque consumir colágeno no sirva de mucho para mejorar nuestros niveles de esta proteína, tampoco acarrea consecuencias negativas altamente preocupantes. “Es un suplemento nutricional, no un fármaco o medicamento, por lo tanto no hay riesgo”, dice Lehman. De hecho, si ingerimos más de la cuenta, simplemente se eliminarán los excesos a través de la orina.

El dermatólogo de Clínica Dávila explica que cuando consumimos colágeno hidrolizado —que es el que venden en las farmacias—, las moléculas son degradadas por nuestro sistema digestivo y separadas en aminoácidos, y de esa forma es que el intestino los deja pasar a la sangre.

“En palabras simples, ingerir colágeno es como comer un muro, que el estómago desarma en ladrillos —aminoácidos— para que estos puedan entrar en la circulación”, profundiza. Pero una vez que el muro se descompone, “los ladrillos nunca volverán a reunirse de la misma forma en que entraron”. Las células y órganos del cuerpo, entonces, los ocuparán según sus distintas necesidades, por lo tanto “más colágeno en la dieta nunca significará más colágeno en tu estructura corporal”.

Es lo mismo que ocurre con los alimentos fortificados con proteínas, [y que revisamos en otro artículo](#): con una dieta equilibrada, las necesidades proteicas están más que cubiertas, y comer productos con un extra de proteínas solo se transformarán en un pipi más intenso.

Por otro lado, el académico de la UNAB advierte que no es apropiado usarlos sin supervisión médica, “porque se han reportado algunos efectos adversos, como hinchazón, acidez estomacal, cálculos renales o rosácea en la piel”. También está contraindicado, señala Araya, en pacientes con daño renal o hepático, y personas alérgicas en general.

Otro punto no menor que menciona Álvarez es que el colágeno hidrolizado se obtiene del proceso de tejidos animales ricos en colágeno. Por eso, cuando lees la etiqueta de composición del producto, puedes encontrarte con sorpresas no tan gratas, en especial si tienes una dieta vegetariana o vegana. Si de todas formas se van a usar estos productos, cuya efectividad no está probada, “lo más importante es fijarse que esté validado por la autoridad sanitaria y los vendan en locales autorizados”, reitera.

¿Cómo mejorar los niveles de colágeno sin consumir productos de colágeno?

Además de que la eficiencia de estos productos es dudosa, sin sustento científico ni investigaciones que los avalen, hay que considerar otro factor no menos importante: su precio, que actualmente varía entre los 10 mil hasta los 60 mil pesos, dependiendo de la marca y el formato.

Pero no todo está perdido. Si bien el déficit de producción de colágeno en el organismo es irremediable, hay formas de estimularlo y que su baja no sea tan drástica. La primera, como siempre, es seguir una alimentación balanceada.

“Cuando hablamos de nutrición saludable, en especial en cuanto al colágeno, es crucial que evitemos lo más posible los productos ultraprocesados —en especial aquellos con sellos negros— y que consumamos alimentos naturales ricos en proteínas, como los huevos, las legumbres, los pescados, las carnes blancas y magras —como pollo o pavo—, cereales integrales como la quinoa y también los frutos secos”, menciona Álvarez.

La segunda es cuidar la piel. Y no nos referimos solo a tener una [rutina de skincare](#), sino a “protegerse del sol —con productos con filtros UV—, hidratarse bien y realizar su limpieza adecuada del rostro con agua tibia y antes de acostarse, preocupándose de retirar el maquillaje antes de acostarse”.

Las cremas hidratantes también hacen lo suyo, “sobre todo si las personas son malas para consumir agua”, comenta el académico. Araya agrega que “el uso de retinoides en crema y las terapias láser también pueden estimular la producción de colágeno en la piel”.