

Prezioso collagene cos'è e a cosa serve? Come fare il pieno al nostro corpo?

Autore: francesca

Data: 10 Aprile 2012



Il collagene è il principale elemento fibroso di pelle, tendini, cartilagini, ossa, denti, membrane, cornee e vasi dell'uomo e di tutti i vertebrati.

Il collagene è una proteina semplice formata esclusivamente da amminoacidi. E' composto di tre catene, avvolte insieme in una **tripla elica stretta**. Ogni catena è lunga più di 1400 amminoacidi ed è formata da una sequenza ripetuta di tre amminoacidi. Un amminoacido ogni tre è glicina, molte delle posizioni rimanenti nella catena sono occupate da prolina e idrossiprolina.

Durante tutta la vita il collagene **si rinnova continuamente**. Nel tessuto osseo questo processo dura circa un anno, nel fegato un mese, nella pelle, a seconda delle proprietà personali, dai 140 ai 160 giorni.

Il collagene è responsabile di:

- **stato della pelle e**, indirettamente, **di alcuni altri organi**
- **protezione meccanica dell'organismo da parte della pelle**
- **mantenimento della qualità strutturale della pelle** – [prevenzione della disidratazione](#), mantenimento dell'elasticità e della tonicità e riduzione al minimo delle rughe
- **funzione rinforzante del tessuto osseo dell'apparato scheletrico** – la diminuzione della produzione di collagene dà inizio al processo di perdita della massa ossea, cioè all'osteoporosi
- **resistenza dei tendini.**

Collagene e invecchiamento

Con il passare degli anni, **la quantità di collagene generata dal nostro corpo si riduce notevolmente**. La pelle diminuisce notevolmente la quantità di collagene con conseguenze quali delle **rughe, grinzosità, macchie scure, perdita di elasticità e lucentezza della pelle**. Anche **i capelli perdono la loro lucentezza e corposità**. Una carente produzione di collagene causa dei danni anche internamente al nostro corpo: **i tessuti dei muscoli si degradano** perché la quantità di collagene inizia ad essere inadeguata. Siffatte complicazioni cominciano a preoccuparci quando le sollecitazioni e le distorsioni diventano più intense. I gesti abituali, come compiere un balzo o spostarci rapidamente, diventano difficili ed accrescono i dolori delle articolazioni.

Un esame utile per valutare lo stato del collagene è la **collagenografia o collagenometria**, che consente di effettuare misurazioni rapide e precise del collagene. Questo esame permette di individuare carenze di collagene e disturbi/patologie ad esse correlati: invecchiamento precoce della pelle, rughe causate da deficienza del collagene, dolore e danno alle giunture per la perdita di collagene, osteoporosi, collagenosi, cambiamenti sistematici del tessuto connettivo quali sclerodermia, psoriasi, debolezza generale del tessuto connettivo...

Numerosi sono gli **integratori a base di collagene** (e talora altri principi attivi) che consentono una supplementazione nel caso di carenze.

Fonte: Antiaging Club

www.antiagingclub.it

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/prezioso-collagene-cose-e-a-cosa-serve-come-fare-il-pieno-al-nostro-corpo/>

Generato il 30/04/2025