

Jovem e saudável

A falta de colágeno é uma das principais causas de envelhecimento e de muitos outros problemas de saúde. Saiba como manter as taxas dessa proteína lá em cima

Por Daniela Grinbergas

Quando se fala em colágeno, logo é feita a associação com a elasticidade e a fórmula ideal para manter a pele jovem. Mas muito além da estética, essa proteína é importantíssima, pois mantém o organismo trabalhando a todo o vapor. "A deficiência acarreta dores articulares, tendinites, fraqueza muscular e de unhas e cabelos, fragilidade óssea, além do aparecimento de rugas e flacidez", aponta a nutricionista e farmacêutica Leticia Crespo do Amaral, de São Paulo,

Isso porque a substância tem função estrutural e é o principal componente proteico de órgãos como pele, ossos, cartilagens, ligamentos e tendões. "Ela representa cerca de 30% de toda a proteína do organismo humano", informa o médico cirurgião Luciano Carrasco dos Santos, do Hospital Santa Virginia (SP).

Fábrica de juventude

Com o passar dos anos, o corpo passa a sofrer algumas privações de colágeno. A falta dessa substância se torna notável quando o homem entra na fase da maturidade. Também é nessa etapa da vida que começam a aparecer as rugas, pois a pele não tem mais a mesma



elasticidade. "A partir dos 25 anos, a produção feita pelo organismo é reduzida a 1% ao ano. E quando atingimos os 50, o nosso organismo passa a produzir apenas 35%", diz o médico cirurgião. Nas mulheres, o problema se acentua na menopausa, devido à diminuição do hormônio estrogênio.

Pesquisa feita pelo dermatologista Johannes Köhler, da Universidade Friedrich Schiller, na Alemanha, utilizou uma técnica a laser para medir o dano causado pela exposição da pele à luz do sol. Köhler conseguiu obter imagens do colágeno e também da elastina, cuja degeneração também provoca o surgimento de rugas e a perda progressiva de elasticidade da pele. "Os testes feitos com 18 voluntários [7 mulheres e 11 homens], com idades entre 21 e 84 anos, apontaram que o fator colágeno/elastina mostrou uma clara relação com a idade do paciente, sendo que as mulheres apresentam perda em um ritmo muito mais rápido que os homens", conclui Luciano Carrasco.

No prato: colágeno

Nosso corpo é capaz de produzir essa proteína, porém, é possível extrair a substância dos alimentos. "A carne vermelha, o frango e o peixe são boas fontes, assim como as vitaminas que facilitam o aproveitamento do componente, como a C, E, betacaroteno e os minerais selênio, silício, cobre e zinco", indica Leticia Crespo.

As vitaminas fazem o papel fundamental nesse processo. "A presença do ácido cítrico [vitamina C] é importante para a ativação da enzima que irá catalisar o processo de síntese de colágeno", justifica a nutricionista Priscila Di Ciero, da capital paulista. Já a vitamina E, presente em óleos vegetais e castanhas, é capaz de impedir a oxidação, o que deterioraria a célula.

Entretanto, os minerais não ficam para trás, não. Eles são responsáveis por manter as células íntegras, como é o caso do selênio, encontrado em nozes, alho, tomate, milho, aves e frutos do mar. "Ele participa de enzimas antioxidantes, que preservam o colágeno por mais tempo", aponta a profissional.



As vitaminas, principalmente as do tipo C e E, estimulam a produção da substância pelo organismo

Colágeno e gelatina para esportistas

Por Priscila Carrargo



Alguns itens, em especial, têm cada vez mais importância na alimentação dos esportistas: os produtos de origem animal. O colágeno é encontrado em abundância nesses itens e é essencial para a manutenção do tônus muscular e de uma pele firme. Aos 25 anos, o organismo passa a produzir menos dessa proteína. De acordo com dois estudos japoneses, a ingestão diária de 10 gramas de colágeno hidrolisado hidrata a pele e colabora com a formação de fibroblasto da epiderme, camada interna da derme.

Já a gelatina, isolada por meio de hidrólise (quebra de uma molécula por água) parcial das proteínas do colágeno, fornece duas necessidades importantes para os esportistas: hidratação e energia (carboidrato). A primeira porque o alimento contém bastante água, e a segunda, garante disposição para praticar exercícios. **Curiosidade:** beber água após o treino pode causar desconfortos gástricos. A gelatina é uma boa opção para prevenir o incômodo.

Contudo, vale ressaltar que é possível repor o colágeno por meio da alimentação. Entretanto, seria impossível adquirirmos a quantidade ideal que nosso organismo necessita por meio da dieta convencional. Os estudos atuais norteiam, porém não finalizam a discussão. Ainda precisamos compreender melhor a viabilidade do uso de colágeno hidrolisado que comprovem a afirmação relacionada à firmeza da pele. Enquanto isso, continue buscando e mantendo o equilíbrio na sua vida e na alimentação, que o corpo, a saúde e a beleza agradecem! Até o mês que vem. Beijo saudável!

* Priscila de Arruda Carrargo é educadora física com especialização em Prescrição de Exercícios na Saúde, na Doença e no Emelhecimento pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e nutrição esportiva e diretora e consultora de qualidade de vida e saúde do Portal Sentir Bem (www.sentirbem.com.br) e de outros portais do segmento de vida saudável!



O silício, que está na aveia, no centeio e nos cereais integrais, também entra nessa lista, pois dá força, rigidez e flexibilidade aos ossos, dentes, ligamentos, parede celular e membranas, unhas e pele. Outra boa fonte é a gelatina, de preferência as que não possuem açúcar. "Ela é composta por nove de dez aminoácidos essenciais ao organismo e não contém gordura", **ensina o médico cirurgião.**

Suplementos para o organismo

Quando a alimentação não fornece a quantidade ideal da proteína, ou o indivíduo apresenta carência dessa substância, entram em cena as cápsulas de colágeno em pó, que só devem ser consumidas com a autorização de um médico. "É preciso medir a dose diária necessária para conseguir o efeito positivo", orienta Priscila Di Ciero.

Investigação feita pelo MEDCIN – Instituto da Pele avaliou firmeza, elasticidade e hidratação da pele como consequência da ingestão de colágeno hidrolisado – absorvido pelo organismo com mais facilidade. Foram formados três grupos de 20 voluntárias, com idades entre 35 e 60 anos. O primeiro ingeriu uma dose diária de uma bebida enriquecida com 5 gramas de colágeno hidrolisado; o segundo consumiu 10 gramas; e o terceiro recebeu amostras de placebo.

Resultado após 60 dias: as mulheres que tomaram 5 g de colágeno tiveram um aumento de 12% na hidratação, 4,2% na firmeza e 8,5% na elasticidade da pele. As que consumiram 10 g apresentaram aumento de 17% na hidratação, 5,5% na firmeza e 10% na elasticidade. Já o terceiro grupo não teve alteração nem melhoras. "Precisamos de uma dose diária de 10 g de colágeno hidrolisado para repormos as perdas da substância", **conclui Luciano Carrasco.**

A gelatina, de preferência sem açúcar, é composta por nove de dez aminoácidos essenciais ao organismo e não contém gordura



Fique ligado!

Apenas consumir alimentos que incentivam a produção de colágeno não é o suficiente. O ideal é ter um cardápio equilibrado, beber muito líquido e investir em exercícios físicos.

Classificação da proteína

De acordo com a nutricionista Priscila Di Ciero, existem três tipos de colágenos:

Tipo I aparece nos tendões, na cartilagem fibrosa, no tecido conjuntivo frouxo comum e no tecido conjuntivo denso, sempre formando fibras e feixes, ou seja, está presente nos ossos, tendões e pele.

Tipo II é produzido por condrócitos (células do tecido cartilaginoso), aparece na cartilagem hialina e na elástica e não produz feixes. Está presente nos discos intervertebrais, como olhos e cartilagem.

Tipo III constitui as fibras reticulares. Estão em músculo liso, endoneuro e nas trabéculas dos órgãos hematopoiéticos (baço, nódulos linfáticos, medula óssea vermelha); artérias, fígado, útero e camadas musculares do intestino.



A partir dos 25 anos, a produção de colágeno é reduzida a 1% ao ano

Possíveis causas do envelhecimento

A perda do componente ocasiona em músculos frágeis, pouca densidade e força dos ossos, articulações e ligamentos, e a cartilagem que envolve as articulações fica mais frágil e porosa. "A deficiência está também associada à diminuição da espessura do fio capilar, desidratação e perda de elasticidade da pele, culminando em flacidez e no aparecimento de estrias, celulites e rugas", alerta o médico do Hospital Santa Virginia.

No entanto, a falta de nutrientes, em especial o silício, também acelera o processo de envelhecimento. "Além disso, outra causa apontada pelos pesquisadores é o desequilíbrio do mecanismo de defesa antioxidante do organismo. Fatores como idade, exposição às radiações do sol, tabagismo e ação excessiva dos radicais livres aceleram o processo", afirma Priscila Di Ciero.

Mas nem tudo está perdido: é possível retardar esse processo natural. "Evite fumo, álcool e gordura saturada. Praticar exercícios físicos, reforçar a alimentação saudável e levar uma vida regrada também contribui bastante", ensina. 🍷

Anote!

Alguns hábitos melhoram e impulsionam a produção de colágeno. Confira!

- Evite o consumo excessivo de café, doces e açúcares, pois eles sobrecarregam o organismo e elevam os ataques às fibras de colágeno.
- Beba mais água ao longo do dia e tome chá-verde (sob orientação nutricional) para garantir mais antioxidantes e prevenir ataques dos radicais livres às fibras de colágeno.
- Inclua na dieta aveia em flocos, castanhas, cereal integral, frutas e legumes.
- Coma proteínas pelo menos três vezes por semana.

Filés de truta com ervas

Ingredientes

4 filés de truta
2 colheres (sobremesa) de alho-poró
2 colheres (sobremesa) de manjeriço
4 colheres (chá) de azeite de oliva extravirgem
4 colheres (sopa) de salsa picada
2 dentes de alho
Sal e noz-moscada a gosto

Preparo

No liquidificador, bata o azeite, a salsa, o alho-poró, o manjeriço, o alho e o sal. Acrescente água o suficiente para transformar a mistura em um molho grosso. Passe este creme nos filés, distribua-os em um refratário, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio por 20 minutos ou até que os filés estejam dourados. Sirva em seguida.

Rendimento

4 porções

Fonte: Letícia Crespo, nutricionista e farmacêutica de São Paulo



Filé de salmão grelhado com gengibre

Ingredientes

2 filés de salmão
Um punhado de gengibre (raiz) ralado
Sal e vinho branco seco a gosto

Preparo

Tempere os filés com sal, acrescente o gengibre e o vinho. Grelhe em chapa bem quente, deixando selar bem de um lado e depois do outro. Evite ficar virando muito para que os filés não se quebrem. Sirva.

Rendimento

2 porções

Fonte: Priscila Di Ciero, nutricionista de São Paulo



Iogurte especial

Ingredientes

1 litro de leite
1 copo de iogurte natural
1 caixa de gelatina de morango
1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado light
1 caixa de morangos
3 colheres (sopa) de açúcar

Preparo

Aqueça o leite, misture o iogurte natural, cubra e reserve. Aguarde até o dia seguinte. Corte os morangos bem miúdos, leve ao fogo com o açúcar e um pouco do pó da gelatina, deixe cozinhar até ficar uma geleia. Reserve. Bata no liquidificador a gelatina dissolvida com creme de leite, leite condensado e o iogurte reservado do dia anterior. Coloque a geleia reservada e, por cima, o iogurte. Leve para gelar por aproximadamente 2 a 3 horas. Sirva.

Rendimento

20 potinhos de sobremesa

Fonte: Bianca Borges Hassanieh, nutricionista do Hospital Santa Virgínia (SP)

Omelete light

Ingredientes

2 ovos caipiras
1 colher (sopa) de abobrinha verde ralada
1 colher (sopa) de beterraba ralada
1 colher (sopa) de cenoura ralada
Sal, cebola e salsinha a gosto

Preparo

Bata as claras. Acrescente sal, cebola e salsinha a gosto e bata mais um pouco. Em uma frigideira previamente aquecida e com bem pouca água, despeje a omelete. Cozinhe ligeiramente com tampa e acrescente a abobrinha, a beterraba e a cenoura. Continue o cozimento até que possa dobrar a omelete. Sirva quente.

Rendimento

2 porções

Fonte: Letícia Crespo, nutricionista e farmacêutica de São Paulo