



*Especialista  
explica o que é  
colágeno e qual  
sua importância  
no combate ao  
envelhecimento*

janeiro 08, 2020



COMPARTILHAR

Os cuidados com a pele são responsáveis por deixá-la sempre bonita e firme. Por isso, é importante estimular a produção de algumas substâncias presentes na estrutura do corpo. O colágeno é uma delas, uma importante proteína, que oferece sustentação à pele, sendo um poderoso agente para a boa aparência e saúde do rosto.

A especialista em medicina estética e pós graduada em dermatologia,

Andrea Medeiros,  
da Clinica Debret,  
no Rio de Janeiro,  
explica abaixo o que  
é, qual a sua função  
e como é possível  
estimular sua  
produção deste  
verdadeiro 'amigo'  
da beleza da pele.

Confira:

**O que é o colágeno  
e onde ele está  
presente?**



De acordo com  
Andrea, o colágeno  
nada mais é do que  
uma proteína

presente em grande quantidade no corpo. “Ele corresponde a aproximadamente 30% das proteínas de nosso corpo, e ao contrário do que muitos pensam, não está presente somente na pele, mas também em tendões, cartilagens, músculos, ossos e vasos sanguíneos”, afirma.

A principal função da proteína é servir de sustentação para a estrutura da pele. “Ela se organiza em feixes ou fibras na derme, camada intermediária, localizada entre a

epiderme e a hipoderme. Seu papel é manter o tônus, a firmeza, e a resistência.

Tornando-se, assim, um importante aliado na prevenção do envelhecimento”, esclarece Andrea Medeiros.



**Em que fase da vida a produção de colágeno é reduzida?**

Segundo a médica, a partir dos 30 anos é

iniciada a atividade de uma enzima que degrada as fibras de colágeno e a elastina, começando o processo de envelhecimento. Já aos 50 anos, acredita-se que o corpo apresente taxas muito baixas da proteína. Nessa fase, surgem rugas, sulcos, flacidez e alteração da textura da face. "Uma vida saudável, com alimentação balanceada - rica em vitamina C, E e Zinco -, atividade física e ausência de cigarro ajuda a prevenir a degradação do

colágeno”, indica a  
especialista.

**Tomar colágeno em  
cápsulas de  
colágeno ajuda a  
repor esta proteína?**

O uso do colágeno  
para melhorar a  
flacidez da pele  
pode ser em cápsula  
ou em pó. Apesar da  
ingestão em pó ter  
melhor resposta por  
ter ser melhor  
absorvido, deve-se  
usar suplementos  
com 8g ou mais de  
colágeno  
hidrolisado, porque  
este tipo possui  
partículas menores  
que são melhor  
absorvidas.

**Existem  
tratamentos à base  
de colágeno. Como  
são?**

Ainda existem  
poucos estudos que  
comprovem a  
eficácia do colágeno  
no envelhecimento.  
Os poucos estudos  
existentes mostram  
uma melhora da  
flacidez da pele e  
melhora da  
osteoporose com o  
uso do colágeno  
hidrolisado. Faz-se  
ingesta diária de  
colágeno de  
preferência em pó.

**Serviço:**

**Dra. Andrea**

**Medeiros- Médica**  
**especialista em**  
**Medicina Estética e**  
**Pós Graduada em**  
**Dermatologia**

**Clinica Debret**

**Endereço:** Rua  
Debret 23, grupo  
503- Centro

**Telefone:** (21) 2512-  
2625

***<http://blogmfeminino.blogspot.com/2020/01/especialista-explica-o-que-e-colageno-e.html>***