

## ¿De verdad el colágeno ingerido es capaz de rejuvenecer la piel?

Los suplementos con esta proteína prometen un cutis más liso y jugoso. Algunos estudios lo avalan, y algunos expertos lo ponen en duda.

JAVIER CABALLERO | 21 NOV 2019 23:59

A partir de los veintitantos, la capacidad de nuestro cuerpo para producir colágeno se reduce, y empezamos a perder en torno a un 1% del total cada año. Para combatir esta pérdida, industria y especialistas buscan ingredientes y métodos que fomenten su producción. La doctora Elia Roó, directora de la clínica homónima y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología, lo aclara. «Cuando introducimos retinoides (vitamina A) de forma tópica, estamos induciendo la síntesis de esta proteína en la piel». La promesa: una piel más sana, con menos arrugas y más brillante.

En los últimos años, el consumo de este ingrediente por vía oral está viviendo un auge. En 2018 y solo en Estados Unidos, el colágeno ingerido movió 120 millones de euros, un 30% más que el ejercicio anterior, según la firma de estudios de mercado Nutrition Business Journal. La razón de esta fiebre: la aparición de unos pocos estudios que aseguraban que mejora la calidad de la dermis, alivia los síntomas de la artritis o reduce el desgaste de los cartílagos que unen los huesos. Sin embargo otros muchos estudios y especialistas dicen lo contrario: no importa que se ingiera colágeno pues el cuerpo lo degrada en aminoácidos que son después utilizados en la síntesis de las proteínas que precise el organismo, no necesariamente colágeno.

La doctora Roó aclara algo más: «Los estudios que hay no dejan tan claro si alcanza la piel ni en cantidad suficiente, ni siquiera en forma de péptido. No digo que no funcionen, pero falta evidencia». Sí hay ya algunos estudios que apuntan a su eficacia, como un artículo publicado en la revista científica Journal of Drugs in Dermatology realizado a través de un estudio a ciegas con placebo que concluía que el consumo de colágeno aumentaba la densidad de la proteína, la elasticidad de la piel y la hidratación en general.