



BELLEZA

Aprende a usar el **colágeno**: esto es todo lo que puede hacer por tu cara

Si vas cumpliendo años, conviene que repongas el colágeno de tu cuerpo, porque es el que evita la flacidez, las arrugas y da elasticidad de la piel, entre otras cosas.



Ver galería

Pincha sobre la imagen y descubre las diez mejores cremas con colágeno para rostro y cuerpo.
MASSIMO DUTTI

Pin it

por VIRGINIA DE LOS RÍOS
10 ENE 2020

Empecemos por el principio. Seguro que has oído en la tele mil veces que tal crema o que determinado producto llevan colágeno. Y por cómo lo dicen, parece bueno. Es más, casi parece milagroso. Y en cierta medida lo es. El colágeno es una sustancia con la que venimos de serie, y está un poco en todas partes. Esta proteína **forma parte de la piel, el pelo, las uñas, las articulaciones, los huesos...** ¿Qué hace? Por simplificar, además de unir los tejidos conectivos (músculos, tendones, cartílagos, etc.), **ayuda al andamiaje de la piel, para que esté tensa, y le aporta elasticidad.**

El problema es que a medida que vamos cumpliendo años, nuestro cuerpo va perdiendo progresivamente esta proteína. Y el colágeno es fundamental para que luzcamos una piel envidiable, porque **es un magnífico antioxidante, que está detrás de la firmeza de la piel y de su hidratación, y que le aporta densidad**, por eso cuando envejecemos y nuestras reservas están bajo mínimos tenemos la piel más seca y arrugada.



Collagen Booster de Issémi (59,13 €). Gold Collagen Rx de Minerva Research Labs (65 €/12 u). Collagen Serum de Matriskin (92 €).

Pin it

Además, es el causante de que luzcamos un cutis y un pelo fuertes y saludables. De ahí, también, que **pasados los 45** nuestra melena empiece a resentirse y, más adelante, nuestras uñas. Para preservarlo por más tiempo evita conductas perniciosas, que hacen que disminuya, como **fumar o tomar demasiado el sol**.

Dicho esto, parece claro que resulta indispensable reponer esta sustancia prioritaria para mantener por más tiempo posible la lozanía de nuestra piel. Lo puedes hacer en forma de **cremas** que la contengan para dar tersura a la piel o también con **preparados que trabajen desde dentro**. En estas versiones líquidas el colágeno suele ir **hidrolizado para que pueda ser absorbido por nuestro cuerpo** y, muchas veces está acompañado de un cóctel de vitaminas y aminoácidos, entre otros ingredientes.

Y no te olvides de la vía más rápida para conseguir colágeno: **la dieta**. Incorpora en de manera habitual alimentos que ayudan a la producción de colágeno, como el **pescado azul**, los **huevos**, la **gelatina**, los **lácteos** o los **frutos secos**.