

## El Colágeno: Qué tomar para tener una piel joven y tersa por más tiempo

Algunas personas conservan una piel lozana y una agilidad envidiable, pese a los años. El secreto puede estar en el Colágeno, la molécula que proporciona estructura, elasticidad y resistencia a tejidos y órganos. El colágeno es el componente básico de los cartílagos, discos intervertebrales, ligamentos, tendones, huesos, de la piel y el cuero cabelludo. Por ello, conviene consumir alimentos y nutrientes que nos ayuden a mantenerlo en óptimas condiciones el mayor tiempo posible.

### EL COLÁGENO PARA UNA BUENA PIEL

**VITAMINA C.** Ejerce un papel fundamental para formarlo. Necesitamos ingerir un aporte mínimo de 60 mg al día, aunque lo habitual es tomar más cantidad para asegurar un buen aporte. Ya que actúa sinérgicamente junto con otros elementos como el azufre o el silicio para la formación de colágeno. Podemos tomarlo en suplementos, hay multitud de marcas de mucha confianza que lo fabrican. Pero de donde podemos obtener la dosis más adecuada es a través de la alimentación. Algunos alimentos que contienen bastante cantidad son el pimiento rojo, los cítricos, la papaya, el kiwi, los frutos rojos o el perejil.

Los arándanos tienen mucha vitamina C

**AZUFRE.** También conocido como MSM, es un elemento muy importante en la formación del colágeno en el organismo. Actúa en conjunción con la vitamina C o el silicio para el mantenimiento de una piel tersa y joven. Por lo que su aporte en la alimentación diaria es fundamental. También podemos tomarlo en forma de suplementos. Los alimentos que contienen este nutriente son la cebolla, la levadura de cerveza, el aguacate, los espárragos, los puerros o los tomates.

### EL COLÁGENO TE CUIDA

**EL COLÁGENO** es una molécula larga y compleja de origen exclusivamente animal. Pero los alimentos vegetales que contienen aminoácidos precursores, como las lentejas, los espárragos, las nueces y las semillas, favorecen su formación natural.

Los aminoácidos de las lentejas contribuyen a la formación de colágeno

**HIDRATACIÓN.** Si disminuye la hidratación, las fibras se apelmazan y las funciones de entrada de nutrientes y salida de desechos celulares se dificultan. Esto acelera el envejecimiento de las fibras de colágeno. Hay que tomar unos dos litros diarios de agua, repartidos a lo largo del día en unos ocho vasos aproximadamente. Los deportistas aumentarán esta cantidad por el líquido que se pierde durante los entrenamientos, que hay que reponer. También hay que aumentar su consumo si se toman suplementos con proteínas o creatina, ya que el organismo necesita el agua para sintetizarlas bien.