

@doctorajimenez y @patri_psicologa

Guía completa sobre el colágeno

Todo lo que necesitas saber para aprender a cuidar tu colágeno desde un estilo de vida saludable



¿Por qué es tan importante el colágeno?

El colágeno es la **proteína más abundante** de nuestro organismo, representando alrededor del **30 %** de las proteínas totales que lo forman. Es fundamental porque aporta **soporte, estructura, elasticidad y firmeza** a múltiples tejidos, como la piel, los tendones, los cartílagos, los huesos, las articulaciones, los músculos y los vasos sanguíneos, entre otros.

Entre sus principales funciones, destacan:

- **Salud de la piel:** es la proteína encargada de darle firmeza, elasticidad y estructura. Por eso, con el paso del tiempo, al disminuir nuestra producción de colágeno, la piel se vuelve más fina y flácida.
- **Salud ósea y articular:** forma parte de la estructura física de huesos y músculos, aportándoles resistencia y soporte.
- **Salud integral:** participa activamente en la recuperación de lesiones, la reparación de tejidos y el fortalecimiento y crecimiento del pelo y las uñas.

¿Cómo produce colágeno tu cuerpo?

Tu cuerpo fabrica colágeno cada día. Por lo tanto, no es un nutriente esencial, ya que tenemos la capacidad de sintetizarlo a partir de los aminoácidos y otros **nutrientes clave que obtenemos de la alimentación**.

Este proceso ocurre en unas células especializadas llamadas **fibroblastos**. Imagínate al fibroblasto como el "**ingeniero del colágeno**". Todo el tiempo está recibiendo mensajes que le indican qué hacer: algunos estímulos le ayudan a fabricar más colágeno, mientras que otros lo saturan y reducen su capacidad de trabajo.

Para que este ingeniero pueda producir colágeno de calidad, necesita materia prima:

- **Aminoácidos clave:** Glicina, prolina e hidroxiprolina (aunque participan otros).
- **Vitamina C:** Es absolutamente imprescindible.
- **Minerales:** Como el zinc y el hierro.

A nivel molecular, el colágeno está formado por tres cadenas (cadenas alfa polipeptídicas) ricas en estos aminoácidos, las cuales se entrelazan y **se estabilizan gracias a la vitamina C**.

Sin embargo, si faltan estos "ingredientes" o el entorno no es favorable, **la producción disminuye o el colágeno resultante es de peor calidad y más débil**. Los principales enemigos de esta producción son: inflamación crónica de bajo grado, consumo de tabaco, estrés crónico, dietas restrictivas o déficits nutricionales.

Cuando esto ocurre, lo notamos por fuera (piel flácida, cabello y uñas débiles) y por dentro (mayor tendencia a sufrir lesiones).

Tu cuerpo sabe fabricar colágeno... pero necesita las condiciones adecuadas

Hábitos formadores



Vitamina C



Hábitos saludables



Aminoácidos



Minerales

COLÁGENO



Hábitos destructores



Tabaquismo



Estrés



Inflamación



Dietas



¿Cómo cambia el colágeno con la edad?

A partir de los **30 años**, comenzamos a perder colágeno de forma progresiva. Nuestros fibroblastos disminuyen su función un **1 % cada año** debido al envejecimiento natural. *Este ritmo puede variar según tu genética y, sobre todo, tu estilo de vida.* Por eso, te invitamos a descubrir todo lo que sí está en tus manos para potenciar tu producción.

Este proceso es lento al principio, pero **se acelera con el tiempo**.

En la **menopausia**, ocurre un cambio crítico: la pérdida se vuelve mucho más rápida. Los **estrógenos** son los encargados de estimular la síntesis de colágeno; al disminuir su producción, la pérdida puede llegar hasta un **30 %** en los primeros años.

Esto se traduce en:

- Piel más fina y menos elástica.
- Mayor **fragilidad articular**.
- Pérdida de **firmeza muscular**.

Este proceso también afecta a los **hombres**, aunque de forma menos abrupta, ya que la andropausia suele ser más tardía y gradual.

No es solo el paso del tiempo. Las hormonas importan.

¿Podemos obtener colágeno de la alimentación?

Sí, pero con matices.

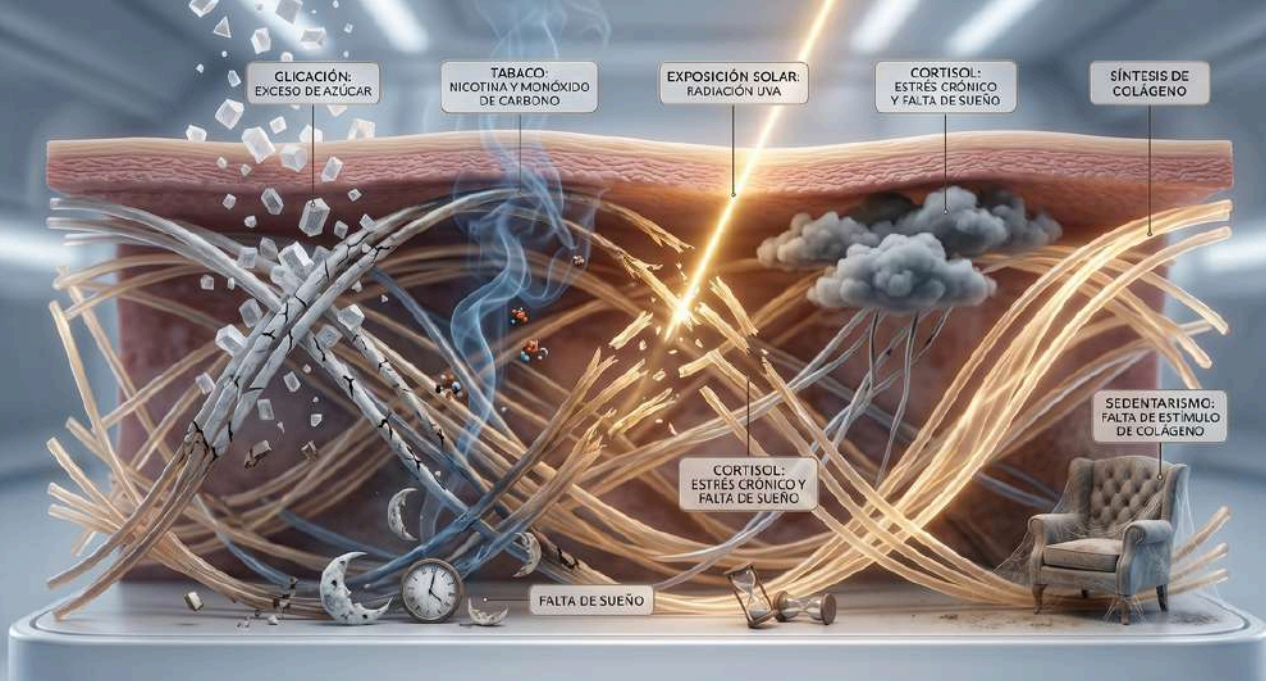
Las fuentes tradicionales de colágeno incluyen:

- **Caldos de huesos**.
- **Gelatina** (de origen animal).
- **Piel** de pescado y de pollo.
- Cartílagos, tendones y otras estructuras animales.

El problema es que, en la dieta actual, estos alimentos **se consumen cada vez menos**.

Además, incluso con una alimentación cuidada, es difícil ingerir la cantidad necesaria de los **aminoácidos clave** (glicina, prolina e hidroxiprolina) para lograr **beneficios clínicos relevantes**.

La alimentación es la base... pero a veces no es suficiente.



Hábitos que destruyen el colágeno

Nuestro estilo de vida es clave para mantener la balanza inclinada hacia la producción de colágeno. Hay hábitos y factores que **aceleran la degradación del colágeno**:

- **Exceso de azúcar en la alimentación:** daña el colágeno mediante un proceso llamado **glicación**, donde las moléculas de azúcar se adhieren a las fibras de colágeno y elastina, volviéndolas **rígidas, frágiles y quebradizas**.
- **Tabaco:** es el **principal factor acelerador** de la pérdida de colágeno. Fumar destruye el colágeno y la elastina, provocando arrugas prematuras y flacidez. La nicotina y el monóxido de carbono reducen el flujo sanguíneo y el oxígeno, limitando la nutrición de los fibroblastos. Además, estimula las metaloproteinasas (enzimas que destruyen colágeno), **consume la vitamina C** necesaria para fabricarlo y provoca una cicatrización más lenta.
- **Exposición solar sin protección:** el sol afecta drásticamente al colágeno al romper sus fibras. La **radiación UVA** penetra en la dermis generando **radicales libres y estrés oxidativo**, lo que hidroliza y rompe las fibras de colágeno. Además, disminuye la capacidad de los fibroblastos de producir colágeno nuevo, afectando la estructura de soporte de la piel.
- **Estrés crónico:** reduce drásticamente la producción de colágeno al **eleva los niveles de cortisol**, el cual inhibe la síntesis de colágeno y acelera su destrucción.
- **Falta de sueño o descanso de poca calidad:** durante el **sueño profundo** ocurre la **reparación de tejidos**. Es el momento donde baja el cortisol para permitirnos recuperarnos de los entrenamientos, construir músculo, hueso y demás tejidos.
- **Falta de ejercicio:** el sedentarismo priva a nuestro cuerpo del **estímulo más importante** para producir colágeno: el **ejercicio físico**, además de todos los efectos perjudiciales para la mente y la salud en general. Moverte también cuida de tu colágeno.

No todo es lo que añades... también importa lo que evitas.





Hábitos formadores de colágeno

Nuestro estilo de vida influye enormemente en la capacidad de nuestros fibroblastos de sintetizar colágeno. Por eso siempre explicamos que los **hábitos saludables no son negociables**: son la base que construye una salud plena. Tu colágeno también se construye con hábitos:

- **Entrenamiento de fuerza:** es quizás el hábito más importante para estimular tu producción de colágeno. La tensión mecánica ejercida por los músculos, tendones y huesos durante el ejercicio estimula a nuestros fibroblastos a generar colágeno y elastina. Esto nos ayuda a tener una piel más firme, gruesa y elástica, además de apoyar la salud de cartílagos y demás estructuras.
- **La fuerza no debe faltar en tu rutina.**
- **Sueño reparador:** durante el descanso profundo el cuerpo activa sus **mecanismos de regeneración**, permitiendo que la piel se repare y se mantenga firme y elástica.
- **Dormir es la mejor rutina de cuidado de la piel y la mejor estrategia para prevenir lesiones.**
- **Control del estrés:** buscar herramientas para gestionar los desafíos de cada día, regular la carga emocional, salir a la naturaleza o disfrutar del silencio son grandes medicinas que protegen nuestras células.
- **Vivir con serenidad también ayuda a tener más y mejor colágeno.**
- **Exposición solar consciente:** es vital recibir luz solar evitando las horas centrales del día, acompañado siempre del **uso de protección solar a diario**.
- **Alimentación equilibrada:** nuestra dieta debe proporcionarnos todos los "ladrillos" que necesita el fibroblasto. Es fundamental asegurar un adecuado **aporte de proteínas** (ricas en aminoácidos esenciales), **vitamina C** (cítricos, kiwi, pimienta, brócoli), **minerales** (hierro animal o vegetal, zinc, cobre) y un aporte calórico adecuado para una correcta síntesis.

El colágeno se construye cada día.



Y cuando se necesita añadir suplementación...

Elige colágeno hidrolizado para que tu cuerpo lo aproveche al máximo

El colágeno, en su estado natural, es una **proteína de gran tamaño**. Por este motivo, para garantizar que nuestro organismo pueda aprovecharlo, los suplementos suelen presentarse en forma de **colágeno hidrolizado**.

¿Qué significa esto exactamente? Que la molécula ha sido "rota" o fragmentada en piezas mucho más pequeñas (dipéptidos y tripéptidos), lo que **facilita y maximiza su absorción** a nivel intestinal.

¿El colágeno se absorbe realmente?

Esta es una de las preguntas más frecuentes. La evidencia científica demuestra que el proceso es el siguiente:

- **Se absorbe en el intestino:** El colágeno hidrolizado cruza la barrera intestinal en forma de dipéptidos y tripéptidos a través de un transportador específico llamado Pept 1.
- **Pasa a la sangre:** Estos péptidos viajan por el torrente sanguíneo.
- **Llega a los tejidos:** Se distribuyen estratégicamente en zonas como la piel, los huesos y las articulaciones.

Pero lo más importante no es solo que "llegue" a su destino, sino que **estimula a los fibroblastos para producir más colágeno propio**.

En definitiva, los péptidos de colágeno hidrolizado **sí se absorben** y cumplen una doble función vital: por un lado, actúan como **mensajeros** que activan el proceso natural de formación; y por otro, sirven como **fuentes directas de los aminoácidos fundamentales** (glicina, prolina e hidroxiprolina) que escasean en nuestra dieta actual.

¿Para qué **SÍ** sirve el colágeno?

Disponemos de evidencia científica que respalda la utilidad de la suplementación con colágeno hidrolizado para:

- 👉 **Mejorar la piel:** ayuda a incrementar la elasticidad y firmeza de la piel (en especial con péptidos específicos como *Verisol®*).
- 👉 **Proteger las articulaciones:** apoya la salud del cartílago y ayuda a reducir las molestias articulares.
- 👉 **Reforzar tendones y ligamentos:** aporta soporte estructural a estos tejidos sometidos a tensión.
- 👉 **Cuidar la salud ósea:** Favorece la densidad del hueso, especialmente cuando se combina con ejercicio de fuerza.

¿Para qué **NO** sirve el colágeno?

Recordemos siempre que **nuestros hábitos son la base**. Un suplemento:

- 👉 **No sustituye** una alimentación saludable y nutritiva.
- 👉 **No compensa** los efectos negativos de un estilo de vida sedentario.
- 👉 **No hace milagros** en pocos días (requiere constancia y tiempo).
- 👉 **No reemplaza** un tratamiento médico cuando está indicado.

El colágeno ayuda... pero no hace magia.



¿Qué tipo de colágeno contienen los suplementos de colágeno hidrolizado y de donde provienen?

La mayoría de los suplementos contienen colágeno tipo I y III y son provenientes de fuentes bovinas, porcinas y marinas como el pescado. No existen suplementos de colágeno de fuentes veganas.

Cómo elegir un buen colágeno hidrolizado que funcione:

No todos los colágenos son iguales

A la hora de elegir un suplemento, asegúrate de buscar:

- **Colágeno hidrolizado con patentes:** que cuente con el respaldo de estudios científicos comprobados.
- **Dosis eficaz:** que aporte la cantidad diaria necesaria para notar resultados reales (generalmente alrededor de 10 g/día, dependiendo del tipo de péptido).
- **Vitamina C en su formulación:** como ya sabes, es el "pegamento" imprescindible para sintetizar y estabilizar el colágeno.
- **Sinergia con otros activos:** que se combine con ingredientes que potencien sus beneficios, como el ácido hialurónico para la hidratación y soporte de la piel.
- **Ingredientes de alta calidad:** busca fórmulas limpias, seguras y sin añadidos innecesarios.

La calidad importa. Y mucho.

→ ¿Por qué importan las patentes?

Las patentes garantizan:

- ✓ Control de calidad
- ✓ Composición estandarizada
- ✓ Estudios clínicos específicos

Ejemplos como *Verisol®* o *Peptan®* han sido estudiados en humanos con resultados positivos.

VERISOL® Peptan





¿Cómo y cuándo tomar colágeno?

Esta es otra de las preguntas más habituales. Y la respuesta es muy sencilla:





La constancia es la clave: lo más importante es el hábito. Si tomas colágeno, tómallo todos los días.

El momento ideal es el tuyo: puedes tomarlo en cualquier momento del día.

Flexibilidad total: se asimila perfectamente tanto con o sin comida.

El mejor aliado: es ideal acompañarlo siempre de vitamina C. (Nuestro colágeno hidrolizado ya contiene la dosis necesaria de vitamina C con la patente *Liposovit®*, formulada para una mayor absorción y biodisponibilidad).

Ideas prácticas para incorporarlo a tu rutina:

-  Diluido en un vaso de agua (ideal para tomarlo junto a tu creatina)
-  Mezclado en un tazón de yogur o kéfir.
-  Añadido a tu batido de proteínas o frutas.
-  Disuelto en una infusión caliente o fría.

Los consejos y tips de Patri y Radharani:

Hazlo fácil:
elige un
momento fijo













Asócialo
a un
hábito diario

No busques
perfección, busca
constancia

Piensa en
salud a
largo plazo

*Pequeños gestos repetidos
cada día cambian tu salud
en mente, cuerpo y emociones.*





Preguntas frecuentes:

-  ¿El colágeno engorda?
-  No. Aporta proteínas, pero no favorece el aumento de grasa.
-  ¿Cuánto tarda en hacer efecto?
-  Entre 8 y 12 semanas según la mayoría de los estudios.
-  ¿Se puede tomar todo el año?
-  Sí, su uso continuado es seguro como complemento a la alimentación.
-  ¿Es mejor en ayunas?
-  No hay evidencia clara de que sea necesario tomarlo en ayunas
-  ¿Es útil en menopausia?
-  Sí, especialmente como apoyo al estilo de vida y terapias hormonales o naturales.
-  ¿Se puede combinar con otros suplementos?
-  Sí, por ejemplo, con creatina, magnesio, proteína en polvo, omega 3 entre otros frecuentes que tienen evidencia científica, según tu caso.



🎁 Extra-bonus de regalo de Un día de abril

Te invitamos a añadir a tu estilo de vida alguno de estos "hábitos formadores de colágeno" para que inclines la balanza a tu favor:

-  **Entrena fuerza:** de dos a tres veces por semana.
-  **Cuida tu descanso:** intenta ir a dormir cada noche a la misma hora y crea un ritual de cierre. Agradecer por tres cosas buenas del día o escribir en un diario de gratitud son prácticas excelentes.
-  **Hidratación consciente:** Bebe agua con frecuencia y sustituye las bebidas azucaradas o alcohólicas por agua, infusiones o tu **colágeno hidrolizado diario**. Tu piel, tu mente y tu cuerpo lo notarán.
-  **Nutrición equilibrada:** procura incluir fuentes de proteína en cada comida, acompañadas de suficientes verduras, frutas, semillas y frutos secos.

Por último, te regalamos esta receta para un desayuno o snack saludable que nos encanta:

🥤 Batido saludable "Un día de abril"

Mezcla en tu licuadora:

- Leche de tu elección o agua.
- 1 medida de proteína (whey o vegetal).
- 1 medida de colágeno hidrolizado Un día de abril (sabor frutos rojos).
- 1 cucharada de semillas de lino molidas.
- Un puñado de arándanos.

Opcional:

1 medida de creatina Un día de abril.

¿Por qué nos encanta?

Es una bebida deliciosa y rica en aminoácidos (para estimular tu colágeno), proteínas (para tus músculos), antioxidantes, vitaminas, fibra y un extra de energía para comerte el día.

Si te animas a prepararlo, ¡súbelo a tus redes y etiquétanos! Nos hará muchísima ilusión verlo:

[@un_diadeabril](https://www.instagram.com/un_diadeabril)

Que lo disfrutes y gracias por confiar en nosotras.

*Con cariño,
Radharani y Patri 🌸*



Referencias bibliográficas:

- 1) Yang D, Zhang S, Xu Q, Lu S, Xiao G, Zheng L, Zhao M. Production of collagen-derived hydroxyproline (Hyp)-containing di- and tripeptides by brush border membrane enzymes and their absorption characteristics. *Food Res Int.* 2025 Oct; 217:116847. doi: 10.1016/j.foodres.2025.116847. Epub 2025 Jun 10. PMID: 40597548.
- 2) Kim J, Lee SG, Lee J, Choi S, Suk J, Lee JH, Yang JH, Yang JS, Kim J. Oral Supplementation of Low-Molecular-Weight Collagen Peptides Reduces Skin Wrinkles and Improves Biophysical Properties of Skin: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Study. *J Med Food.* 2022 Dec;25(12):1146-1154. doi: 10.1089/jmf.2022. K.0097. PMID: 36516059.
- 3) Yazaki M, Ito Y, Yamada M, Goulas S, Teramoto S, Nakaya MA, Ohno S, Yamaguchi K. Oral Ingestion of Collagen Hydrolysate Leads to the Transportation of Highly Concentrated Gly-Pro-Hyp and Its Hydrolyzed Form of Pro-Hyp into the Bloodstream and Skin. *J Agric Food Chem.* 2017 Mar 22;65(11):2315-2322. doi: 10.1021/acs.jafc.6b05679. Epub 2017 Mar 8. PMID: 28244315.
- 4) Kim DU, Chung HC, Choi J, Sakai Y, Lee BY. Oral Intake of Low-Molecular-Weight Collagen Peptide Improves Hydration, Elasticity, and Wrinkling in Human Skin: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Nutrients.* 2018 Jun 26;10(7):826. doi: 10.3390/nu10070826. PMID: 29949889; PMCID: PMC6073484.
- 5) Proksch E, Schunck M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis. *Skin Pharmacol Physiol.* 2014;27(3):113-9.
- 6) Sato K, Asai TT, Jimi S. Collagen-Derived Di-Peptide, Prollyhydroxyproline (Pro-Hyp): A New Low Molecular Weight Growth-Initiating Factor for Specific Fibroblasts Associated with Wound Healing. *Front Cell Dev Biol.* 2020 Nov 27; 8:548975. doi: 10.3389/fcell.2020.548975. PMID: 33330443; PMCID: PMC7728856.
- 7) Inoue N, Sugihara F, Wang X. Ingestion of bioactive collagen hydrolysates enhance facial skin moisture and elasticity and reduce facial ageing signs in a randomised double-blind placebo-controlled clinical study. *J Sci Food Agric.* 2016 Sep;96(12):4077-81. doi: 10.1002/jsfa.7606. Epub 2016 Feb 10. PMID: 26840887.
- 8) Zague V, de Freitas V, da Costa Rosa M, de Castro GA, Jaeger RG, Machado-Santelli GM. Collagen hydrolysate intake increases skin collagen expression and suppresses matrix metalloproteinase 2 activity. *J Med Food.* 2011;14(6):618-24.
- 9) Sangsuwan W, Asawanonda P. Four-weeks daily intake of oral collagen hydrolysate results in improved skin elasticity, especially in sun-exposed areas: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Dermatolog Treat.* 2021 Dec;32(8):991-996. doi: 10.1080/09546634.2020.1725412. Epub 2020 Mar 9. PMID: 32009486.
- 10) Bolke L, Schlippe G, Gerß J, Voss W. A Collagen Supplement Improves Skin Hydration, Elasticity, Roughness, and Density: Results of a Randomized, Placebo-Controlled, Blind Study. *Nutrients.* 2019 Oct 17;11(10):2494. doi: 10.3390/nu1102494. PMID: 31627309; PMCID: PMC6835901.



Desde “Un día de abril” te deseamos salud,
serenidad, amor y una vida bonita.

- Patri y Radharani -

