

Suplementacja kolagenem – konieczność czy chwyt marketingowy?

Czym jest kolagen?

Kolagen to główne białko strukturalne w ciele człowieka, które wraz z elastyną stanowi rusztowanie dla skóry czyniąc ją napiętą i elastyczną. Oprócz pozytywnego wpływu na skórę kolagen wspiera kondycję stawów, przyspiesza gojenie ran, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych i strukturę kostną. W skórze młodego człowieka produkowany jest on w odpowiedniej ilości. Z wiekiem ilość produkowanego kolagenu maleje przez co na ogół najłatwiej zauważyć się, że skóra traci na jakości: powstają zmarszczki, przebarwienia, skóra jest mniej napięta. Zwykle do pogorszenia stanu skóry dochodzi po trzydziestym roku życia. Oprócz upływu czasu na ilość produkowanego w organizmie kolagenu ma wpływ dieta, stres, światło słoneczne czy smog.

Co już wiadomo na temat suplementacji kolagenu?

Zwykle z kolagenem kojarzono kosmetyki czy zabiegi kosmetyczne, w których proponowano metody stymulacji skóry do produkcji kolagenu.

We wcześniejszych latach suplementacja doustna kolagenem wydawała się być bez zasadna, ponieważ wychodzono z założenia, że skoro kolagen jest białkiem zostanie jedynie strawiony w przewodzie pokarmowym dając organizmowi ogólne korzyści wynikające z przyjmowania białka, a nie te konkretne mające realny wpływ na choćby poprawę jakości skóry. Jednak przełomowy wpływ na ten pogląd miała metaanaliza z 2023r. w której porównano 14 badań prowadzonych na kobietach suplementujących 10g kolagenu dziennie w okresie 4-12 tygodni, na ogół suplementowały kolagen rybi. Panie uzyskiwały pierwsze efekty po około ośmiu tygodniach suplementacji a pełniejsze rezultaty po 12 tygodniach. Do zauważalnych efektów zaliczono lepiej nawilżoną, elastyczniejszą skórę i mniej widoczne zmarszczki.

Czy suplementy zawierające kolagen są kolejnym hitem marketingowym?

Potrzeba dbałości o jakość skóry od wewnątrz nie jest trendem dzisiejszych czasów. Sięgając w przeszłość należy wspomnieć żelatynę, czyli białko zawierające aminokwasy glicynę i prolinę, które wspierają powstawanie kolagenu w organizmie. Z udziałem żelatyny powstawały galarty mięsno warzywne, a z czasem pojawiły się galaretki owocowe, zaczęto dodawać żelatynę do kremów i śmietan celem ich zagęszczania i tak żelatynę stosuje się do dziś. Jednak kolagen w formie suplementu jest wyrobem, o którym słyszy się od niedawna. Suplementy kolagenu proponowane są w postaci proszków, płynów, kapsułek i tabletek. Producenci proponują suplementy pochodzenia wołowego, wieprzowego, drobiowego, rybiego, a nawet roślinnego. Produkty kolagenowe są dostępne na rynku zarówno w postaci naturalnej jak i smakowej. Celem nadania produktom spożywczym, np. matchy, batonom wysoko białkowym, galaretkom, żelkom jeszcze większej atrakcyjności producenci dodają do nich kolagen, zwykle jednak bywa on w tych produktach znikomym komponentem. Suplementacja kolagenem tym bardziej wzbudza ciekawość, ponieważ polecana jest coraz częściej przez znane lub atrakcyjne osoby.

Czy warto zatem suplementować kolagen?

Najlepiej przebadanym i przyswajalnym kolagenem w kwestii suplementacji doustnej wydaje się być kolagen pochodzenia rybiego w formie hydrolizatu. Zalecana dzienna podaż powinna wynosić 2,5-5g kolagenu na dobę. Jeżeli po 12 tygodniach zauważalne są pierwsze efekty suplementacji w postaci widocznej poprawy jakości skóry można kontynuować dawkowanie w ilości 2,5g dziennie natomiast gdy po upływie tego czasu nie widać rezultatów należy zakończyć suplementację jeśli miała ona realnie wpływać na jakość skóry. Warto jednak mieć na uwadze fakt, że temat suplementacji kolagenu nie został jeszcze zamknięty, a rekomendacje dotyczące zasadności jego stosowania czy też dawkowania mogą się niejednokrotnie zmienić zależnie od postępów naukowych.

Opracowanie: mgr Nikola Klepacz

Źródło: *Cykliczna Rewolucja*, dr Agnieszka Nalewczyńska / dr Michał Wrzosek, wyd. Manufaktura Książek 2025r.