



vivalvia[®]
vive natural



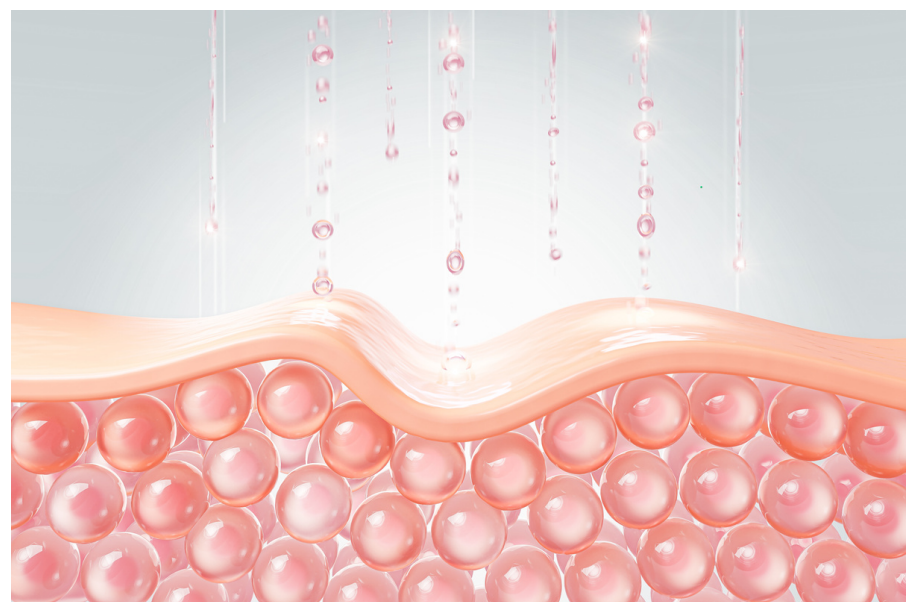
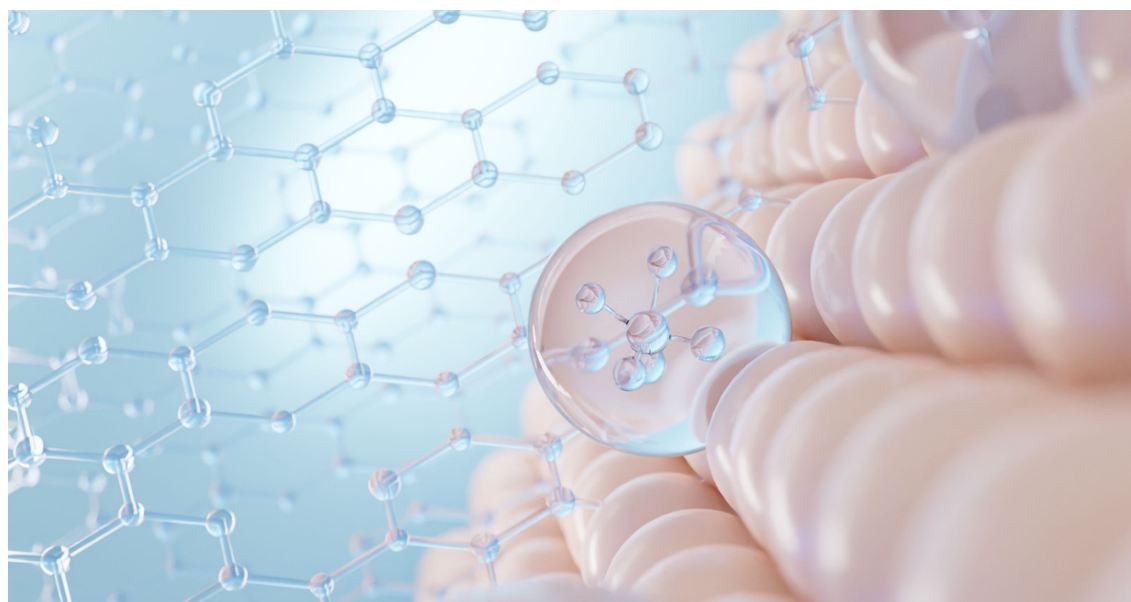
LA MAGIA DEL COLÁGENO:
JUVENTUD, FUERZA Y BIENESTAR
DESDE ADENTRO.

La importancia de tomar colágeno: salud, belleza y bienestar desde adentro

El colágeno es una de las proteínas más abundantes en nuestro cuerpo y juega un papel esencial en la salud de la piel, las articulaciones, los huesos y más. Sin embargo, con el paso de los años, su producción disminuye de forma natural, lo que provoca signos de envejecimiento y molestias físicas. En este artículo exploramos por qué es importante tomar colágeno, cómo funciona y cuáles son sus beneficios.

1. ¿Qué es el colágeno y por qué es tan importante?

El colágeno es una proteína estructural que actúa como “pegamento” para mantener unidas y firmes nuestras células y tejidos. Representa alrededor del 30% de la proteína total del cuerpo y se encuentra en la piel, huesos, tendones, ligamentos, músculos y vasos sanguíneos. Su función principal es aportar fuerza, elasticidad y resistencia a estas estructuras.

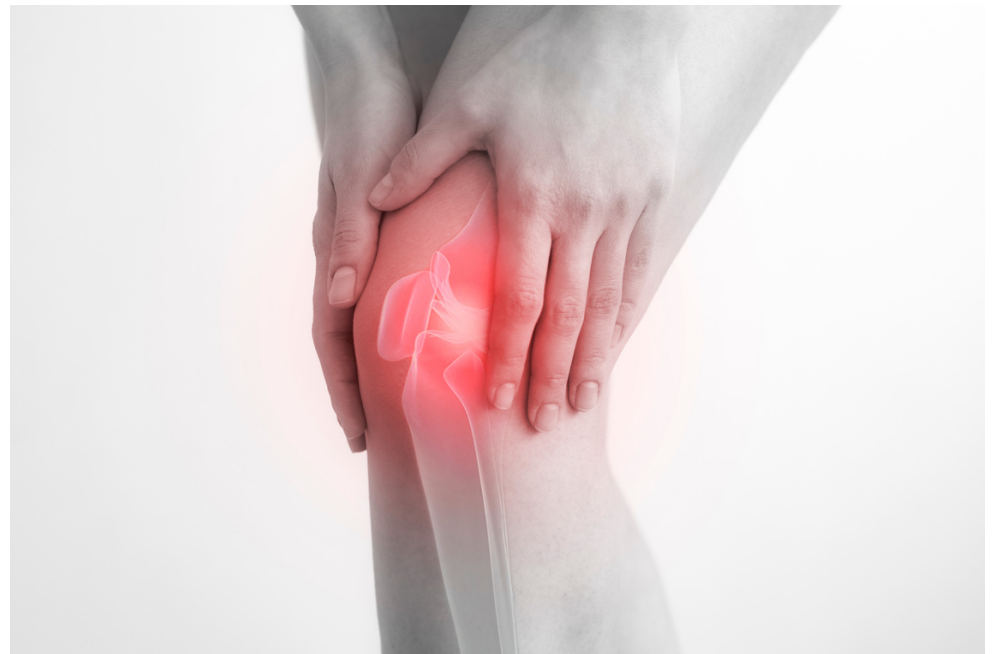


2. Producción de colágeno y envejecimiento

A partir de los 25 años, la producción de colágeno comienza a disminuir entre un 1% y un 1,5% por año. Esto se traduce en:

- Aparición de arrugas y flacidez en la piel.
- Disminución de masa muscular.
- Mayor riesgo de lesiones articulares.
- Dolor y rigidez en articulaciones.

Factores como el estrés, la exposición al sol, el tabaquismo y una mala alimentación aceleran aún más esta pérdida.



3. Beneficios de tomar colágeno

La suplementación con colágeno hidrolizado o péptidos bioactivos ha demostrado beneficios respaldados por estudios científicos:

a) Salud de la piel

- Mejora la elasticidad y firmeza.
- Aumenta la hidratación.
- Reduce la aparición de arrugas.

b) Articulaciones y huesos

- Favorece la regeneración del cartílago.
- Reduce el dolor y la inflamación articular.
- Contribuye a la densidad ósea y prevención de osteoporosis.

c) Rendimiento físico

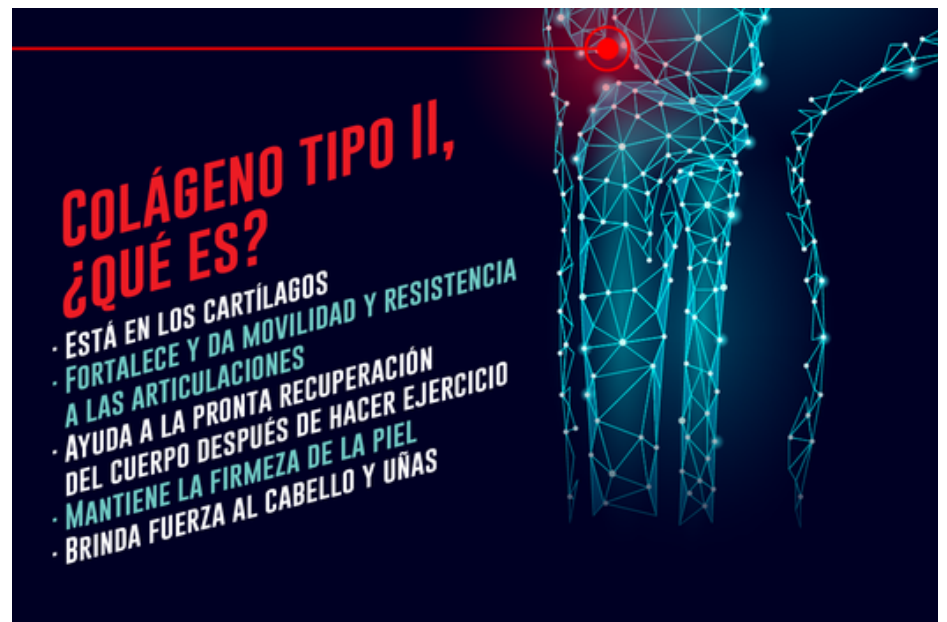
- Acelera la recuperación muscular.
- Ayuda a prevenir lesiones.
- Contribuye a una mejor resistencia y fuerza.



4. Tipos de colágeno y cómo elegir el adecuado

- Colágeno hidrolizado: de fácil absorción, ideal para piel y articulaciones.
- Péptidos bioactivos de colágeno: con estudios clínicos que respaldan beneficios específicos.
- Colágeno tipo II: enfocado en salud articular.

Consejo: Busca suplementos con vitamina C, ya que esta vitamina es clave para la síntesis de colágeno.



5. ¿Quiénes deberían tomar colágeno?

- Personas mayores de 25 años que quieran prevenir signos de envejecimiento.
- Deportistas que buscan proteger articulaciones y músculos.
- Personas con desgaste articular o problemas de movilidad.
- Mujeres en etapa de menopausia, por la pérdida acelerada de masa ósea.



6. Cómo y cuándo tomarlo

El colágeno puede consumirse en polvo, cápsulas o líquidos. La dosis recomendada suele oscilar entre 5 y 10 gramos al día.

Lo ideal es tomarlo:

- En ayunas, para mejor absorción.
- Antes o después del ejercicio, para apoyar la recuperación muscular.



7. Conclusión

El colágeno no es solo un suplemento de belleza, sino una herramienta poderosa para mantener la salud integral. Su consumo regular puede ayudarte a tener una piel más joven, articulaciones fuertes y mejor calidad de vida.

Invertir en colágeno es invertir en tu bienestar presente y futuro.

