



Τον τελευταίο καιρό γίνεται πολλή συζήτηση για το κολλαγόνο. Ας δούμε περισσότερα για το τι ακριβώς είναι και σε τι μας χρησιμεύει...

Το κολλαγόνο είναι το βασικό συστατικό του δέρματος και της επιδερμίδας. Αποτελεί το κύριο συστατικό των βασικών δομών του σώματος και του συνδετικού ιστού, είναι δηλαδή μία πρωτεΐνη-κλειδί του οργανισμού, αντιπροσωπεύοντας το 30% του συνόλου της πρωτεΐνης του σώματος και το 75% της πρωτεΐνης που συνθέτει το δέρμα.

Παίζει τεράστιο ρόλο στη δομή του σώματος, γιατί είναι υπεύθυνο για τη συνοχή, την ελαστικότητα και την αναπαραγωγή του δέρματος, των χόνδρων των αρθρώσεων αλλά και των οστών. Δυστυχώς, τα αποθέματα κολλαγόνου μειώνονται με την πάροδο του χρόνου και μάλιστα με γρήγορους ρυθμούς. Από την ηλικία των 25 ετών και μετά, τα επίπεδα του κολλαγόνου στο σώμα μας αρχίζουν να μειώνονται φυσιολογικά με ρυθμό περίπου 1,5% ετησίως. Κατά τη διαδικασία της ωρίμανσης και αργότερα της γήρανσης, οι γυναίκες χάνουν κολλαγόνο με γρηγορότερο ρυθμό σε σχέση με τους άντρες.

Αυτό το τόσο πολύτιμο συστατικό του οργανισμού μας, δυστυχώς αδυνατούμε να το προσλάβουμε απευθείας από κάποιο είδος τροφής. Υπάρχουν σαφώς κάποια θρεπτικά συστατικά της διατροφής μας που συμβάλλουν στη δημιουργία και τη διατήρησή του, αλλά θα τα αναλύσουμε σε επόμενη ενότητα. Η χορήγησή του στον οργανισμό μας μέσω των συμπληρωμάτων διατροφής καθίσταται ευεργετική για τον οργανισμό.

Τονώνοντας τα φυσικά επίπεδα του κολλαγόνου του οργανισμού ευεργετούμε τις αρθρώσεις και τα οστά μας, ενώ ενισχύουμε την ελαστικότητα του δέρματός μας. Η ενίσχυση του κολλαγόνου του οργανισμού μας έχει θετικά αποτελέσματα τόσο στην υγεία μας όσο και στη διατήρηση μιας νεανικής, γεμάτης φρεσκάδα, αναζωογονημένης εμφάνισης.

Η δομή του κολλαγόνου

Κοινή δομική ιδιότητα των κολλαγόνων αποτελεί η παρουσία τριών πολυπεπτιδικών αλυσίδων, οι οποίες ονομάζονται α-αλυσίδες (α-chains) και σχηματίζουν μία έλικα. Μία μόνο ίνα κολλαγόνου αποτελείται από πολλαπλές τριπλές έλικες.

Κάθε ίνα κολλαγόνου σχηματίζεται από διαφορετικούς τύπους κολλαγόνου:

- Κολλαγόνο τύπου I και III στο δέρμα
- Κολλαγόνο II και III στο χόνδρο

Η ποικιλομορφία του κολλαγόνου (κολλαγόνο I, II και III) καθορίζεται κυρίως από την ύπαρξη αρκετών α-αλυσίδων (α-chains) με διαφορετικό αριθμό αμινοξέων.

Με απλά λόγια...

Όσο περισσότερες ίνες κολλαγόνου παράγουμε, τόσο το καλύτερο!

Ο τρόπος αύξησης της παραγωγής κολλαγόνου

Το κολλαγόνο παράγεται από τους ινοβλάστες. Οι ινοβλάστες είναι κύτταρα συνδετικού ιστού στο δέρμα, τα οποία είναι υπεύθυνα όχι μόνο για την παραγωγή και οργάνωση του κολλαγόνου, αλλά και για την παροχή της ελαστίνης και του υαλουρονικού οξέος στο δέρμα. Οι ινοβλάστες είναι ευαίσθητοι σε φυσικά και χημικά ερεθίσματα, τα οποία μπορούν να τα ενεργοποιήσουν, αλλά και να τα πολλαπλασιάσουν. Η ενεργοποίηση των ινοβλαστών έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της παραγωγής του κολλαγόνου.

Με απλά λόγια...

Οι ινοβλάστες παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην παραγωγή του κολλαγόνου, της ελαστίνης, αλλά και του υαλουρονικού οξέος.

Συνοψίζοντας, οι ευεργετικές δράσεις του κολλαγόνου αφορούν όλο τον οργανισμό μας, βοηθώντας στη διατήρηση υγιούς δέρματος, μαλλιών και νυχιών, αλλά και σε άλλες καταστάσεις, όπως για παράδειγμα στην ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης ή συμβάλλοντας στη μείωση του πόνου των αρθρώσεων.

Πηγή: www.collagenpower.gr

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)