

# ¿ÉS EL COLAGEN UN SUPLEMENT RECOMANAT PER ESPORTISTES?

19 març, 2024



El col·lagen té la seva influència en l'entrenament . Per això haurem de conèixer que es tracta el col·lagen, quins són els seus beneficis, com pot ajudar un suplement de col·lagen a millorar el rendiment d'un esportista i com ha de subministrar-se per aconseguir aquest objectiu.

## **Què és el col·lagen**

És una proteïna que està present en la nostra pell i ossos formant les anomenades fibres col·làgenes. La peculiaritat d'aquestes fibres és que són molt flexibles, però també molt resents a la tracció.

Aquesta és la definició del col·lagen, però hi ha molt més. De fet, existeixen fins a 21 tipus de col·lagen en el cos que es diferencia en funció de la zona en la qual es troba la forma o la mida, així com per les seves síntesis.

Aquesta és la definició de col·lagen, però hi ha molt més. De fet, existeixen fins a 21 tipus de col·lagen en el cos que es diferencien en funció de la zona en la qual es troba, la forma

o la mida així com per la seva síntesi.

Deixant de banda els termes més tècnics que tenen a veure amb la síntesi del col·lagen, com esportistes interessats en el que els beneficis d'aquest suplement, volen saber molt més.

### **Beneficis del col·lagen:**

¿Per a què serveix el col·lagen?

Podem parlar dels beneficis del col·lagen per la pell o dels beneficis del col·lagen pel cabell, però pels esportistes interessa conèixer els beneficis del col·lagen en músculs i articulacions.

Professionals de l'àrea de la traumatologia insisteixen que prendre col·lagen hidrolitzat en pastilles no forma part d'un tractament contra el dolor, però sí és cert que és un complement dietètic perfecte quan:

- Tens algun problema nutricional-.
- Pateixes algun problema relacionat amb el cartílag de les teves articulacions.
- Si tens alguna malaltia crònica que influeix negativament en l'absorció de nutrients,
- Tens alguna malaltia crònica que influeix negativament en l'absorció de nutrients.
- Pateixes dolors articulars crònics o malalties com l'artrosi, l'artritis reumatoide o l'osteoporosi.

### **Col·lagen per les articulacions**

Els suplementes de col·lagen incorporen altra sèrie d'elements com magnesi i silici, però també poden trobar-se vitamines, condroití sulfat o sulfatat de glucosamina, entre d'altres. Tots ells són elements necessaris pel correcte funcionament dels nostres tendons, lligaments i músculs, per això és tant important per un esportista mantenir un bon nivell de tots ells. Pot fer-se a través de l'alimentació i també a partir de suplementes com el col·lagen que ja inclou la resta.

Tenim clar que el col·lagen és clau en la constitució i manteniment dels cartílags i tendons. I es que es tracta d'una proteïna destinada a conservar i, fins i tot, augmentar la massa muscular.

En el cas del magnesi, estem parlant d'un mineral bàsic pel funcionament dels nostres nervis i músculs, així com el nostre sistema immunitari, l'enfortiment dels ossos i inclòs el correcte funcionament del cor.

Donada la importància d'ambdós, es podria dir que prendre col·lagen amb magnesi, o mantenir els seus nivells adequats a través de l'alimentació, t'ajudarà a reduir el cansament i la fatiga després d'un entrenament o una carrera de llarga distància. De fet dels seus beneficis principals són:

- Activació del sistema muscular.
- Influència positiva en la producció d'energia.
- Potent relaxant muscular natural que t'ajuda a descansar correctament i a reduir les rampes, contractures i marejos.
- Regula els nivells de sucre en sang, així com la temperatura corporal. També el ritme cardíac, la pressió arterial i el nivell de colesterol en sang.
- Redueix el dolor menstrual.
- Retarda l'envelliment prematur d'ossos i articulacions.
- Ajuda en la fixació del calci als ossos.

### **Com prendre col·lagen i on comprar-lo**

És important tenir clar que perquè el teu cos fabriqui col·lagen de forma natural són necessaris aminoàcids, i aquests pots obtenir-los a través d'una dieta sana o mitjançant suplementes de col·lagen. Aquests preparats inclouen una sèrie d'aminoàcids, així com el famós col·lagen hidrolitzat una proteïna entera pel fet d'estar tallat a trossos.

En definitiva, prendre col·lagen hidrolitzat t'ajudarà en la creació de proteïnes en el teu cos com el simple fet d'estar ingerint una bona quantitat d'aminoàcids, però no estaràs aportant col·lagen com a tal. Això s'ha de tenir clar.

Col·lagen hidrolitzat per esportistes gràcies al seu poder antiinflamatori i a la protecció que garanteix per les nostres articulacions.

Dona't que ja ha quedat clar que el col·lagen influeix positivament en l'esportista gràcies al seu poder antiinflamatori i a la protecció que garanteix per les nostres

articulacions, tendons i lligaments a partir de la millora de la seva força, resistència, densitat i consistència és evident que comprar col·lagen hidrolitzat per esportistes és una opció a considerar. I com a més a més sabem que és beneficiós per la pell, cabell i ungles.

El format de presentació estàndard sol ser de col·lagen en càpsules, encara que també poden trobar-se en pastilles o "perles". Pots trobar-lo mesclat amb vitamines i minerals i també amb altres components com àcid hialurònic en qualsevol tenda de suplementes per esportistes.

### **Aliments rics en col·lagen**

Si no estàs disposat a prendre col·lagen en càpsules i prefereixes que el teu cos el fabriqui de forma natural pots incorporar aliments rics en col·lagen a la teva dieta.

Els aliments d'origen vegetal són els que millor actuen en la producció natural de col·lagen. Aquí et deixen una llista:

- Aliments rics en vitamina C, com el kiwi, col de cabdell, taronja o les cols en general.
- Verdures de fulla verda.
- Fruits secs, com les nous, els pinyons, castanyes, ametlles o pistatxos.
- Aliments amb contingut en sofre, com el plàtan, el julivert o fins i tot el té.
- Aliments de tonalitat vermella, com els pebrots, les cireres o el tomàquet.

En definitiva, apostar pel consum de col·lagen, sigui en format de suplement o intentat introduir aliments rics en col·lagen en la teva dieta diària és una bona idea si vols mantenir protegits els teus músculs i articulacions en enfront de activitat d'alta intensitat i el pas del temps.