

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Ya salió la Revista Cuerpo & Mente N°366



SUPLEMENTACIÓN

Colágeno

PARA ESTAR VITALES

Se trata del principal componente de la piel y los huesos. Además, el colágeno se encarga de producir fibras que componen más del 25% de la masa proteica corporal.



Por **Martin Heredia***



El colágeno está formado por una familia de proteínas y es el principal componente estructural de los tejidos del cuerpo. La piel, los cartilagos, las arterias, los ligamentos, los tendones, el pulmón o el hígado tienen colágeno.

Constituye, asimismo, la mayor parte de proteína corporal que se encuentra en un adulto, la cual se clasifican en diferentes tipos:

Tipo 1: se encuentra en la piel, los tendones, los órganos internos y las partes orgánicas de los huesos. Aproximadamente el 90% del colágeno en el cuerpo es de este tipo.

Tipo 2: se halla en los cartilagos.

Tipo 3: forma parte de la médula ósea y los tejidos linfoides.

Tipo 4: está presente en la membrana basal (láminas delgadas de colágeno que

Tipo 5: se encuentra en el cabello y la superficie de las células.

Las fibras con colágeno se caracterizan por ser flexibles y muy resistentes a la tracción.

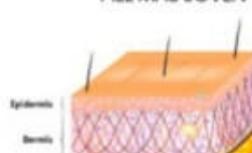
Pensá, por ejemplo, en los tendones que soportan las contracciones musculares de hasta varios cientos de kilogramos por centímetro cuadrado antes de romperse.

Cómo se forma

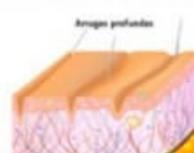
Nuestro organismo produce de forma natural su propio colágeno al descomponer las proteínas de la dieta en aminoácidos.

El colágeno es la proteína que proporciona la estructura a los tejidos cartilaginosos que protegen los huesos de las articulaciones. La formación y regeneración del cartilago (por ejemplo, tras una lesión) dependerá en gran medida de la alimentación.

PIEL MÁS JOVEN



PIEL ENVEJECIDA



Martín Heredia: «Colágeno para estar vitales»

Esta nota y todas las novedades del mundo del fitness y el Wellness, encontralos en la Revista Cuerpo & Mente en Deportes.

Para leer la nota completa suscribite gratis a la revista digital N° 366. (Pág 50)

FUENTE: CUERPO&MENTE EN DEPORTES -ARGENTINA-
revista digital N° 366.

SUSCRIBITE A LA REVISTA DIGITAL PARA ESTA Y MÁS NOTICIAS EN
<https://cuerpoymente.com.ar/edicion-digital/?nro=366>

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/ya-salio-la-revista-cuerpo-mente-n0366?elem=291729>