

# A PROTEÍNA ESSENCIAL

*Os diferentes tipos de colágeno são fundamentais para manter a integridade física de tecidos e células*

Texto: Renan Pereira

**F**amoso entre aqueles que buscam melhora estética e frequentam clínicas dermatológicas, o colágeno é uma proteína que ajuda a promover uma aparência de viço, firmeza e beleza natural na pele. No entanto, você sabia que ele também contribui para melhora de quem pratica exercícios físicos?



Fotos: atk work e fizkes/Shutterstock Images

## **Tecidos conjuntivos**

Kathia F. Schmider, nutricionista e Coordenadora Técnica da Associação de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD), afirma que esta substância natural do corpo atua em tecidos que são muito impactados no esporte.

“Ele representa cerca de 30% de todas as proteínas no organismo humano, e tem um papel de importância para a saúde e bem-estar. Essa substância é vital e sintetizada por diversas células do corpo, o que explica a sua abundância, especialmente nos tecidos conjuntivos: pele, ossos, cartilagem, tendões, ligamentos, vasos sanguíneos e órgãos internos.”

## Mas, ele não seria apenas para fins estéticos?

Não! De acordo com a profissional, “a função primordial do colágeno é proporcionar resistência, elasticidade e integridade estrutural a esses tecidos, agindo como uma espécie de “malha”, que mantém as células unidas e oferece suporte estrutural para todo o organismo. Sem o colágeno, os tecidos conjuntivos perderiam sua força e capacidade de manter a forma e a integridade. A proteína também é responsável pela cicatrização de feridas e por assegurar o funcionamento adequado de diversos sistemas do corpo humano.”



Foto: Maria Shipakina/Shutterstock Images

## Sucesso de vendas!

A popularidade desta substância é tanta que, de acordo com a ABIAD (Associação de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres), nos últimos cinco anos, houve um aumento de 167% no consumo do colágeno no Brasil.

Esse aumento impactou o mercado. Segundo

dados da COMEX STAT e IBGE, a produção do suplemento aumentou 2,4% de 2021 para 2022, o que influenciou positivamente as exportações. Para Paula Izu, coordenadora técnica da ABIAD, “as pessoas vêm se conscientizando que o consumo dos suplementos alimentares traz benefícios perenes à saúde do corpo. Este aumento, incluindo o de suplementos de colágeno, é uma constatação dessa percepção”, conclui a especialista.

## Qual a quantidade de colágeno que nós perdemos todos os anos?

Na medicina, há profissionais e pesquisas que afirmam que, após os 30 anos de idade, perdemos aproximadamente 1% do colágeno natural produzido pelo organismo todo ano. Entretanto, este número dependerá das características individuais e também dos hábitos de vida.

“Não há uma quantidade precisa e universal de colágeno perdido anualmente, pois isso varia de pessoa para pessoa e tem influência de fatores como idade, genética e estilo

de vida. Geralmente, a produção de colágeno diminui com o envelhecimento, resultando em perda de elasticidade da pele e saúde das articulações. O uso de suplementos de colágeno e práticas saudáveis podem ajudar a compensar essa diminuição e promover a saúde geral dos tecidos que contêm a proteína. O colágeno é essencial em diferentes fases da vida. Na infância e adolescência, ajuda no crescimento e na formação de ossos e tecidos do corpo. Na idade adulta, é importante para manter a saúde das articulações e ossos, e na terceira idade, pode ajudar com problemas como a osteoporose, melhorando a mobilidade.”

### **Whey Protein de**



Foto: Prathankarnpap/Shutterstock Images

### **colágeno ou de soro de leite?**

Entre os amantes de esporte, tem surgido uma grande dúvida: consumir o *whey* de soro de leite ou de colágeno? De acordo com a nutricionista Kathia F. Schmider, “ambos são suplementos alimentares de proteínas. O *whey* de colágeno é desenvolvido para a complementação deste nutriente na ingestão diária, e demonstra resultados positivos quando é constituído com colágeno hidrolisado em peptídeos. Além disso, também é uma alternativa para aqueles que não se adaptam às proteínas do leite. Já o *whey protein*, podendo ser de proteína do soro do leite concentrada, isolada e/ou hidrolisada, oferece uma proteína característica, também de origem animal, mas com determinado perfil de aminoácidos e alta biodisponibilidade na digestão.”