

Tipos de Colágeno: Beneficios ¿Para qué sirven y cómo mejorar su absorción?



colágeno

El colágeno es una proteína estructural que se encuentra de forma natural en el cuerpo humano. Representa aproximadamente un 30% de todas las proteínas corporales, lo que la convierte en la más abundante del organismo. Está presente en tejidos como la piel, los huesos, los cartílagos, los tendones, los ligamentos, los vasos sanguíneos e incluso en la córnea del ojo. Su principal característica es su capacidad para formar fibras resistentes y flexibles, lo que permite dar soporte y cohesión a los tejidos que lo contienen.

A nivel molecular, el colágeno se compone principalmente de tres aminoácidos: glicina, prolina e hidroxiprolina. Estos se organizan en una estructura de triple hélice, lo que confiere al colágeno su gran resistencia a la tracción y su durabilidad.

“

Se produce en el cuerpo de forma natural mediante células especializadas, como los fibroblastos en la piel y los condrocitos en el cartílago. Y aunque se genera constantemente, su producción está influenciada por la edad, la dieta, el estilo de vida y factores ambientales.

¿Para qué sirve el colágeno?

El colágeno desempeña múltiples funciones fundamentales que permiten al cuerpo funcionar correctamente. Más allá de su función estructural, interviene en diversos procesos biológicos clave:

Salud de la piel: firmeza, elasticidad y antienvjecimiento

Uno de los beneficios más conocidos del colágeno es su efecto sobre la piel. Esta proteína constituye la base de la dermis, la capa intermedia de la piel, donde forma una red tridimensional que da soporte y estructura. A medida que envejecemos y disminuye su producción, la piel se vuelve más fina, pierde elasticidad y aparecen arrugas.

El colágeno actúa como un “relleno natural” que refuerza la piel desde dentro. Por eso es habitual encontrarlo en cosméticos, pero su verdadera eficacia se ha demostrado cuando se ingiere, ya que actúa de forma sistémica.

Articulaciones y cartílagos: prevención del desgaste

El cartílago articular está compuesto en gran parte por colágeno tipo II. Este tejido es esencial para amortiguar los impactos entre los huesos y permitir el movimiento fluido de las articulaciones. Con el tiempo, o debido a lesiones, este cartílago se deteriora, provocando dolor, rigidez y pérdida de movilidad.

Cabello y uñas: fortalecimiento y crecimiento

El colágeno aporta los aminoácidos necesarios para producir

De hecho, es esta estructura única la que permite al colágeno soportar tensiones físicas sin romperse, algo fundamental para mantener la integridad de los tejidos.



queratina, la proteína que forma el cabello y las uñas. Con el tiempo, la disminución de colágeno puede traducirse en un cabello más fino, quebradizo o con menos brillo, así como en uñas que se parten con facilidad. Aunque los efectos no son inmediatos, sí se observan con constancia tras unas semanas de suplementación, sobre todo si se acompaña de una dieta rica en vitaminas.

Huesos y masa muscular: soporte estructural

El colágeno constituye alrededor del 90% de la matriz orgánica de los huesos. Esto significa que, además del calcio, esta proteína es imprescindible para mantener la densidad ósea. También participa en la salud de los músculos, especialmente en personas mayores que sufren pérdida de masa muscular (sarcopenia).

Otros beneficios del colágeno emergentes: intestino y corazón

Más allá de los beneficios estéticos y estructurales, nuevas investigaciones están explorando efectos muy beneficiosos del colágeno en otras funciones del organismo:

- **Intestino:** El colágeno puede contribuir a regenerar la mucosa intestinal y mejorar el síndrome de intestino permeable (leaky gut), muy vinculado a alergias e inflamación crónica.
- **Corazón y vasos sanguíneos:** Ayuda a mantener la elasticidad de las arterias, lo que puede reducir el riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- **Sistema inmunológico:** Algunos estudios sugieren que ciertos tipos de colágeno podrían modular la respuesta inflamatoria.

Producción natural de colágeno con la edad

A medida que envejecemos, la producción natural de colágeno disminuye progresivamente. Este proceso comienza de forma gradual a partir de los 25-30 años y se acelera con el paso del tiempo. A los 40 años, el cuerpo puede haber perdido hasta un 25% de su capacidad para generar colágeno, y a los 60 años, esta cifra puede superar el 50%.

Hay beneficios archi-comprobados del colágeno: como aumentar la densidad mineral ósea que reduce el riesgo de fracturas óseas, o mejora la fuerza muscular si se combina con ejercicio (además de favorecer la recuperación tras lesiones).

Además del envejecimiento natural, otros factores pueden acelerar la pérdida de colágeno:

- Exceso de tóxicos, como el tabaco, alcohol o la contaminación ambiental,
- Alimentación pro-inflamatoria y desequilibrada (con déficit de proteínas o vitaminas clave como la C),
- Estrés crónico y mantenido en el tiempo.

Tipos de colágeno: Tipo I, II, III... ¿en qué se diferencian?

El colágeno no es una única molécula, sino una familia de al menos 28 tipos distintos, clasificados según su estructura y localización en el organismo. Sin embargo, tres de ellos (tipo I, II y III) representan la gran mayoría del colágeno total en el cuerpo humano y tienen funciones específicas:

- 1. Colágeno tipo I:** Es el más abundante, supone alrededor del 90% del colágeno total. Se encuentra principalmente en la piel, los tendones, los huesos y los dientes. Es extremadamente resistente a la tracción, lo que lo hace ideal para proporcionar soporte estructural a estos tejidos. Su presencia es clave para mantener una piel firme por ejemplo.
- 2. Colágeno tipo II:** Se encuentra casi exclusivamente en los cartílagos. Es más flexible que el tipo I y cumple una función fundamental en la amortiguación de las articulaciones y la protección contra el desgaste mecánico. Es el tipo más útil en tratamientos para la salud articular, artritis o desgaste del cartílago.
- 3. Colágeno tipo III:** Se localiza en la piel, los vasos sanguíneos y órganos internos. Suele coexistir con el tipo I y está especialmente implicado en la elasticidad de los tejidos. También participa en los procesos de cicatrización y regeneración de tejidos.



Collagen Booster

Solaray Vegan Collagen Booster es una alternativa al colágeno de origen animal que aporta los potenciales beneficios saludables de la suplementación de colágeno, pero con cero ingredientes de origen animal.

Colágeno hidrolizado: ¿Qué es y por qué se usa más?

El colágeno hidrolizado, también conocido como péptidos de colágeno, es una forma tratada del colágeno nativo que ha sido sometida a un proceso de hidrólisis enzimática. Este procedimiento rompe las largas cadenas proteicas en fragmentos más pequeños llamados péptidos, que el cuerpo puede absorber de manera más eficiente a través del sistema digestivo.

Alternativas al colágeno hidrolizado: la revolución de los boosters veganos

Aunque la mayoría de estudios actuales se centran en los beneficios de los péptidos de colágeno hidrolizado (de origen animal), hoy en día existen formulaciones innovadoras que permiten **estimular la síntesis de colágeno** sin necesidad de ingerir colágeno directamente.

Una de estas **alternativas es VeCollal[®]**, un complejo 100% vegano, biomimético al colágeno tipo I (el más abundante en el cuerpo humano), que se encuentra en el suplemento Vegan Collagen Booster. A diferencia de los péptidos animales, VeCollal[®] no contiene colágeno en sí, sino una mezcla de aminoácidos esenciales y no esenciales en las proporciones precisas para imitar el perfil de colágeno tipo I, junto con ingredientes coadyuvantes que activan la síntesis natural de colágeno:

- **Vitamina C**, esencial para la formación de colágeno.
- **Centella asiática**, que estimula los genes relacionados con la síntesis de colágeno.
- **Ginseng Panax**, con propiedades antioxidantes y reguladoras de la expresión génica.



¿Importa el tipo de colágeno que tomamos?

Durante años, se recomendaba consumir colágeno tipo I para la piel, tipo II para articulaciones y tipo III para tejidos elásticos. Sin embargo, este enfoque ha evolucionado. En el caso de los colágenos hidrolizados, su estructura original se descompone durante la hidrólisis, por lo que la clasificación por tipo pierde relevancia funcional. Lo que realmente importa hoy es:

- El perfil de péptidos resultantes.
- Su capacidad de estimular células como fibroblastos, condrocitos u osteoblastos.
- La biodisponibilidad y eficacia clínica del suplemento.

Por otro lado, también existe el colágeno tipo II no desnaturalizado (UC-II, entre otros), que no ha sido hidrolizado. Su acción es completamente diferente, actuando por vía inmunomoduladora en el intestino, útil especialmente en trastornos como la artrosis.

👉 Esta alternativa permite obtener los beneficios del colágeno tradicional sin recurrir a fuentes animales, siendo ideal para quienes siguen una dieta vegana o buscan opciones más sostenibles.



Collagen Booster

Solaray Vegan Collagen Booster es una alternativa al colágeno de origen animal que aporta los potenciales beneficios saludables de la suplementación de colágeno, pero con cero ingredientes de origen animal.

Cómo mejorar la absorción del colágeno y nutrientes que lo potencian

Existen nutrientes esenciales para la correcta síntesis de colágeno en el cuerpo. Si faltan, por mucha proteína que tomemos, el proceso será ineficiente:

- Vitamina C: Activa las enzimas necesarias para formar colágeno. Sin ella, el proceso se bloquea. Presente en cítricos, kiwi, pimientos, fresas.
- Zinc: Participa en la formación de proteínas y en la regeneración celular. Se encuentra en mariscos, huevos, semillas.
- Magnesio: Apoya el metabolismo proteico. Presente en frutos secos y cacao puro.
- Cobre: También colabora en la síntesis de colágeno tipo I y III.
- Aminoácidos esenciales: Glicina, prolina, lisina... clave en la composición del colágeno.

Alimentos que estimulan la producción natural de colágeno

Algunos alimentos son excelentes aliados para que tu cuerpo genere colágeno por sí solo: caldos de huesos (ricos en colágeno y minerales), pescado (sobre todo con piel y espinas), huevos, gelatina natural sin azúcar, frutas ricas en vitamina C y vegetales de hoja verde.

¿Cuándo y cuánto colágeno tomar para que sea efectivo?

Sí, hay un momento ideal para tomar colágeno: en ayunas o antes de acostarse, cuando el cuerpo entra en modo de reparación. Puedes echar tu colágeno favorito en tu bebida favorita o batido mañanero. Puedes acompañarlo de vitamina C (natural o añadida), para favorecer su absorción. Y por supuesto, preferiblemente en polvo, ya que se digiere mejor y más rápido.

✅ La dosis habitual de colágeno: Unos 10 gramos al día. Lo importante es la constancia, al menos durante 8-12 semanas para notar resultados.

¿A qué edad es recomendable empezar a tomar colágeno?

Se recomienda comenzar a partir de los 25-30 años, cuando la producción natural empieza a disminuir. No hace falta esperar a tener síntomas visibles. En personas jóvenes con desgaste articular, lesiones deportivas o pérdida de masa muscular, también puede ser beneficioso.