

Prevenir y combatir el dolor osteoarticular con Colnatur

EL PASO DEL TIEMPO, EL DEPORTE, LOS TRAUMATISMOS Y EL SOBREPESO VA DETERIORANDO EL COLÁGENO DE HUESOS Y ARTICULACIONES. ESTO GENERA DESGASTE Y DOLOR ARTICULAR, ADEMÁS DE PATOLOGÍAS DEGENERATIVAS Y UN MAYOR RIESGO DE SUFRIR LESIONES.

La estructura de los huesos y tejidos de la articulación (cartílagos, ligamentos y tendones) está formada por fibras de colágeno, que les proporcionan forma, flexibilidad y resistencia. Estas fibras forman también la estructura de tejido conectivo que envuelve y protege los órganos, así como las fibras musculares y los músculos. El colágeno constituye un 35% del peso seco y desgrasado del hueso, el 67% del cartílago y el 80% del de tendones y ligamentos. Con el paso de los años y otros factores, el colágeno que conforma estos tejidos se deteriora. Como resultado, pierden progresivamente su grosor y consistencia, originando una serie de alteraciones y patologías degenerativas como desgaste y dolor articular (artrosis), pérdida de masa ósea (osteoporosis) y dolor músculo-tendinoso o ligamentoso, así como un mayor riesgo de sufrir lesiones y fracturas.

Factores de riesgo

- **Edad.** A partir de los 25 años, las células generadoras de colágeno empiezan a perder su capacidad de sintetizar esta proteína, lo que ocasiona la pérdida progresiva de grosor, resistencia y funcionalidad de sus tejidos. A los 50 años empiezan a apreciarse las consecuencias en forma de dolor articular y muscular, y a los 75-80 años la prevalencia de la artrosis, la osteoporosis y el dolor muscular es generalizada.
- **Deporte, ejercicio y trabajos físicos intensivos.** Provoca un desgaste acelerado y prematuro de las fibras de colágeno de las articulaciones y sistema músculo-tendinoso.
- **Menopausia.** La disminución de los niveles hormonales, propia de esta fase de la vida de la mujer, acelera fuertemente la pérdida de colágeno tisular.





que aún conserva sus fibras íntegras, con lo cual, nuestro sistema digestivo no podrá fragmentarlo hasta un tamaño que le permita atravesar la barrera intestinal y, vía oral, no será asimilable ni disponible como nutriente y biorregenerador.

¿Por qué escoger Colnatur?

El CH de los productos Colnatur es puro, ya que en su proceso de elaboración sólo se emplean medios físicos y enzimas naturales, sin adición de reactivos químicos. Este exclusivo proceso, que ha sido específicamente validado por la Autoridad Europea en Seguridad Alimentaria, garantiza la ausencia de los residuos propios de las tradicionales predigestiones químicas de la proteína de colágeno.

Además, presenta buena digestibilidad y elevada asimilación. No produce intolerancias, alergias ni efectos secundarios adversos. Su toma es compatible con la toma de medicamentos o suplementos, o con padecer cualquier enfermedad (exceptuando la fenilcetonuria y enfermedades que requieran una dieta baja en proteínas). No contiene grasas, azúcares, edulcorantes, colorantes, conservantes ni alérgenos (gluten, lactosa, pescado...). Por otro lado, gracias a su pureza y máxima seguridad alimentaria, el colágeno Colnatur tiene categoría legal de producto alimenticio, por lo que en su versión Classic no requiere períodos de descanso y lo pueden tomar niños, embarazadas, personas polimedicadas o con patologías, alergias o intolerancias alimenticias.

Debido a su condición de producto puro, elevada biodisponibilidad, máxima seguridad alimentaria y a su presentación en polvo que facilita la toma de la cantidad recomendada (10 gramos diarios), Colnatur Classic se puede tomar de forma continuada, cómoda y eficaz sin ningún riesgo, lo que permite aprovechar al máximo los beneficios de salud del CH. +



- **Sobrepeso.** Comporta una sobrepresión y desgaste excesivo de las fibras de colágeno del cartílago de la rodilla (gonartrosis) y otras articulaciones inferiores.
 - **Traumatismos.** Originan desgastes anómalos o acelerados de los tejidos colagenosos.
- Todas estas patologías presentan una gran incidencia entre los grupos poblacionales con más factores de riesgo: mayores de 45 años, mujeres, deportistas y personas que practican ejercicio o trabajo físico intenso y personas con sobrepeso.

El colágeno hidrolizado

Además de un 16% de aminoácidos esenciales, la proteína colágeno tiene un contenido elevado (60%) en aminoácidos esenciales condicionales, que pasan a ser esenciales cuando las células ven mermada su capacidad de producirlos a partir de otros aminoácidos. Por tanto, el colágeno asimilable es un nutriente que debería formar necesariamente parte de nuestra dieta. Sin embargo, la alimentación actual es muy deficitaria, debido a que el colágeno nativo, tal y como se encuentra en los tejidos animales, es una molécula no asimilable, ya que forma fibras muy complejas, resistentes e insolubles, que nuestro sistema digestivo no puede fragmentar hasta un tamaño que les permita atravesar la barrera intestinal.

Los caldos naturales de carne y pescado (con huesos, piel o espinas), así como algunos platos de la cocina tradicional (callos, manitas de cerdo) son una buena fuente de colágeno asimilable, ya que se obtienen a partir de tejidos animales ricos en colágeno sometidos

a largas cocciones. Sin embargo, este tipo de alimentos son cada vez menos habituales en nuestra dieta. Para que el colágeno pase a ser un nutriente asimilable es necesario someterlo a una hidrólisis avanzada. Así se obtiene el colágeno hidrolizado (CH), la forma más asimilable y biodisponible.

La toma diaria de 10 gramos aporta a la dieta los péptidos de colágeno que facilitan y estimulan la labor de las células formadoras de tejidos colagenosos, que responden incrementando la síntesis de colágeno y también de los restantes componentes de este tejido. En consecuencia, la toma continuada de CH contribuye a aumentar el grosor y resistencia de todos estos tejidos y a mejorar su funcionalidad, reduciendo el dolor.

Mitos sobre el colágeno

El primero de ellos se basa en que el colágeno marino es más asimilable que el de origen terrestre, y se trata de algo totalmente falso. La proteína colágeno presenta los mismos aminoácidos y en proporciones muy similares, independientemente de la especie o tejido animal del que proceda. Por tanto, su biodisponibilidad, seguridad alimentaria y propiedades de salud dependen de su proceso de elaboración y no de la especie animal de procedencia.

Otro error consiste en creer que el colágeno tipo I o II es más efectivo que el Colágeno Hidrolizado (CH). El colágeno nativo o tisular se clasifica en tipos (del I en adelante) en función de las características de sus fibras. Si un colágeno oral conserva su tipología significa