

Kolagen – eliksir życia



Choć kojarzy się przede wszystkim z kremami i zabiegami w gabinetach chirurgii kosmetycznej, kolagen decyduje nie tylko o kondycji naszego wyglądu, ale przede wszystkim o naszym zdrowiu i długowieczności.

To główne białko tkanki łącznej i stanowi około 30 proc. wszystkich protein w ludzkim organizmie. Co ważne, kolagen jest nie tylko składnikiem skóry, ale niemal wszystkich organów ludzkiego ciała.

Jak powiedział dla Magazynu Polonia, praktykujący w USA dr Jerzy Jakimiec, to jaki kolagen dostaliśmy w spadku po przodkach, decyduje o naszych predyspozycjach zdrowotnych.

- To, jaką genetycznie strukturę kolagenu ustrojowego odziedziczyliśmy po przodkach, ma ogromne znaczenie, nie tylko dla naszego wyglądu, ale i dla naszej długowieczności. Jeśli posiadamy mocną budowę tkanki łącznej i gęsty kolagen, to posiadamy predyspozycje genetyczne, by przekroczyć magiczną „setkę”. Nasza podatność na większość schorzeń oraz nasilenie ich objawów będą mniejsze. Jeśli mamy słabą tkankę łączną, powinniśmy na siebie podwójnie uważać, ponieważ silna tkanka łączna stanowi barierę dla rozprzestrzeniania się chorób. Słaby kolagen ustrojowy pozwala na rozwijanie się stanów zapalnych i nowotworowych w organizmie. Posiadacze silnego kolagenu szybciej dochodzą do siebie po przebytych kontuzjach i chorobach. Kolagen ma ogromne znaczenie dla całego organizmu. Odpowiada za sprężystość i odpowiednie nawilżenie skóry, usprawnia metabolizm, tworzy mięśnie, ma też wpływ na strukturę kości i chrząstek. Także gojenie ran i powstawanie blizn, to w dużej mierze efekt aktywności kolagenu. Synteza

tego białka hamuje proces starzenia, wzmacnia działanie układu odpornościowego i usprawnia procesy metaboliczne.

- Kolagen, to nie tylko siatka proteinowa zabezpieczająca twarz przed zmarszczkami. Jest to białko „doskonałe”, które łączy, spaja oraz nadaje kształty narządom. Pełni również funkcje podtrzymujące, ochronne, pośredniczy w odżywianiu komórek, a przy tym ma właściwości odnawiania i regenerowania składników ciała - powiedział dr Jakimiec.

Starzenie - od powstawania zmarszczek, przez problemy ze stawami, po choroby wieku starczego - to w dużej mierze efekt przerezedzania się włókien kolagenowych. Przez całe życie tkanka łączna ulega odnawianiu i regeneracji. Jednak z czasem kolagen rozpuszczalny, zmienia się w niezdolne do pobierania wody białko nierozpuszczalne.

Wraz ze spowolnieniem gospodarki hormonalnej w organizmie, około 60 roku życia odnowa kolagenu ustaje, czego skutki widoczne są gołym okiem. Skóra staje się sucha, cienka i pomarszczona, pojawiają się bóle kości i stawów, a organizm staje się bardziej podatny na wiele chorób

Tych naturalnych procesów zatrzymać się nie da. Można jednak zadbać o jakość białek tkanki łącznej, a tym samym próbować je spowolnić. Większość z nas korzysta z dobrodziejstw kolagenu, sięgając po zawierające to białko kosmetyki lub poddając się zabiegom odmładzającym np. polegającym na wstrzykiwaniu kolagenu pod skórę. Można jednak zrobić znacznie więcej.

Rezygnacja z alkoholu, papierosów i niezdrowej diety oraz regularna aktywność fizyczna, to najlepszy sposób, by zadbać o jakość tkanki łącznej. Można też poradzić się lekarza w sprawie suplementacji kolagenu. Zanim jednak sięgniemy po pastylki, powinniśmy pomyśleć o diecie kolagenowej, czyli wprowadzeniu do jadłospisu produktów wspomagających jego produkcję.

- Dieta odgrywa istotną rolę w produkcji kolagenu, który jest białkiem spajającym tkanki naszego ciała - mówi Monika Turniak, specjalistka ds. żywienia człowieka z poradni Mój Dietetyk w Gdańsku. - Kolagen - jako białko, stanowiące jeden z najważniejszych składników ludzkiego organizmu - jest zbudowany z aminokwasów i wchodzi w skład mięśni, skóry oraz tkanki łącznej i kości. Dlatego ważne jest byśmy w diecie dostarczali organizmowi wszystkich aminokwasów, gdyż są one niezbędne do syntezy kolagenu.

Dieta bogata w warzywa, owoce, białka i produkty pełnoziarniste przyczynia się do zwiększenia i utrzymania produkcji kolagenu. Pamiętajmy też o ogromnej roli witaminy C, która wspomaga syntezę białek, w tym także kolagenu - dodaje dietetyk.

Co warto jeść?



Owoce i warzywa bogate w niezbędną do przemiany aminokwasów lizyny i proliny witaminę C - jak cytrusy, papryka, porzeczki, kalafior, szpinak czy natka pietruszki. Generalnie niemal wszystkie owoce i warzywa zawierają ważne dla produkcji kolagenu witaminy i mają działanie antyutleniające. Nie można też zapominać o zawierających cenne kwasy tłuszczowe omega 3, rybach morskich oraz orzechach i migdałach, które dodatkowo są bogate w witaminę E.

W orzechach, roślinach strączkowych, zbożowych, rybach i podrobach znajdziemy z kolei witaminę B6, która ma korzystny wpływ na przemianę kolagenu i proces kostnienia chrząstek. Sportowcy, dla których kolagen jest szczególnie ważny w kontekście stanu ich przeciążonych stawów, ścięgien czy więzadeł, zwracają uwagę na konieczność włączenia do diety żelatyny. Warto więc sięgać po galarety na bazie mięsnych i warzywnych bulionów, a także galaretki owocowe.

Tak skomponowany jadłospis umożliwi organizmowi syntezę kolagenu, a co za tym idzie jest najlepszą bronią w walce o przedłużenie młodości, zdrowie i długowieczność.