

dermatologa

L'ultima frontiera del settore beauty è agire 'dall'interno' sulle rughe e sulla compattezza della pelle attraverso gli integratori di collagene. Quali scegliere? Da che età iniziare ad assumere? Come funzionano? Ma soprattutto: funzionano?

DI BEATRICE MANCA



29 MAGGIO 2024

Commenti

Mantiene la pelle soda ed elastica, garantisce il buon funzionamento delle articolazioni, si trova nelle ossa e, in generale, nei tessuti connettivi. Il **collagene** è la proteina più abbondante del nostro corpo, ma forse non aveva mai suscitato tanto attenzione come oggi, in particolare nel mondo della bellezza. **Dare un "boost di collagene"** è la missione di una variegata gamma di sieri, creme e maschere. L'ultima frontiera del mondo **beauty**, però, non agisce dall'esterno ma dall'interno: gli integratori al collagene, o "**collagene da bere**". Promettono di rallentare le rughe e di migliorare visibilmente l'aspetto e la compattezza della pelle. Non si tratta solo di un fenomeno social: sono pubblicizzati ovunque (perfino in tv) e hanno conquistato gli appassionati di **skincare**. Ma funzionano? Come sceglierli? E a che età iniziare? Lo abbiamo chiesto a una dermatologa.

A cosa serve il collagene?

Il collagene è una proteina fondamentale per il nostro organismo: **rappresenta il 75% del peso della pelle** e ne garantisce l'elasticità, ma è anche un costituente importante per le cartilagini e per le ossa. Dopo i 30 anni il nostro corpo inizia a produrne sempre meno, specialmente quando, nelle donne, arrivano i cambiamenti ormonali della menopausa e calano i livelli di estrogeni. Per questo hanno guadagnato popolarità gli attivi cosmetici che "stimolano la produzione di collagene". La molecola in sé, infatti, è troppo grande per essere assorbita direttamente dall'epidermide. L'alternativa più popolare, oggi, sono gli integratori che promettono di restituire "da dentro" il collagene che perdiamo nel tempo. "Ci sono tantissimi studi sul collagene assunto per via orale – spiega a *FQ Magazine* la **dottorssa Mariuccia Bucci, Past President ISPLAD e Dermatologa Plastico** – Gli effetti su ossa e articolazioni sono ormai noti, ma il dibattito sull'efficacia nel ridurre le rughe è ancora aperto".

Vale la pena assumere integratori al collagene?

In commercio esistono diversi tipi di integratori, che contengono **collagene bovino, marino o vegano** (che è una dicitura impropria, ma ha proprietà simili). In ogni caso, per chi volesse provarlo, il consiglio della dermatologa è di scegliere il **collagene idrolizzato** (deve essere riportata questa dicitura esatta sulla confezione). "Il collagene è una molecola molto grande che non può essere assorbita attraverso l'intestino, perciò una volta ingerita dev'essere scomposta in particelle più piccole, i **peptidi**". Per 'idrolizzato', quindi, si intende collagene già scisso, scomposto in tantissime particelle".

Si può assumere in qualsiasi momento della giornata, spiega la dottoressa Bucci. Normalmente le dosi oscillano intorno ai **5 grammi al giorno**, e vanno sempre integrate in una dieta già equilibrata. Non sostituiscono, né compensano, un'alimentazione scorretta. "Le formule liquide sono già stabili, invece quelle in polvere vanno sciolte prima in acqua. Siccome **si tratta di grandi quantitativi**, 4 o 5 grammi da bere in un'unica soluzione, spesso tendono a depositarsi sul fondo". Insomma: vanno agitate bene come un cocktail. "A mio parere **le formule più interessanti sono quelle mescolate o con l'acido ialuronico o con la vitamina C**, e in generale hanno un effetto positivo sulle ossa e sulle articolazioni".

Gli integratori al collagene **non hanno effetti collaterali rilevanti**, ma c'è comunque un'età giusta per assumerli: "La perdita di collagene avviene in maniera fisiologica con l'avanzare dell'età: suggerirei perciò questi integratori dopo i 40 anni e nelle persone già in premenopausa". Vista la popolarità del collagene, specialmente sui social, è facile trovare sedicenti skin therapist o beauty influencer che consigliano come assumerlo. Al grido di *#eatyourcollagen* ("**mangiati il collagene**") suggeriscono **una dieta ricca di proteine animali, dalle uova al salmone**. "Il collagene non può essere ripristinato solo con l'alimentazione – spiega la dottoressa Bucci – comunque, progressivamente, ne produrremo sempre meno". La gamma di consigli trovati su Internet spazia dagli agrumi alla frutta secca, ma il rimedio più curioso è...il **brodo con le zampe di gallina**. Meglio cimentarsi con le ricette della nonna, comunque, che comprare gli integratori online su piattaforme non specializzate, senza garanzie di efficacia né di sicurezza.