

“ Το Κολλαγόνο ως διατροφικό συμπλήρωμα : Μύθοι & παρανοήσεις ”



ΙΕΡΕΜΙΑΣ Ε. ΣΙΜΑΤΟΣ, M.Ed.,RD

*Κλινικός Διαιτολόγος – Καθ. Φυσ. Αγωγής
(Πτυχι/χος Πανεπιστ. Αθηνών & Χαροκοπείου)*

Μέλος : *Ελλ. Ιατρ. Εταιρ. Παχυσαρκίας
Πανελ. Συλ. Διαιτολόγων (Α.Μ. 153)
American Dietetic Association*

Web site : www.jeremy-nutrifit.gr

Διευθύνσεις Επικοινωνίας :

- 1. Σπετσών 61, Κορυδαλλός – ΠΕΙΡΑΙΑΣ**
Τηλ./ Fax : **210-4940482**
- 2. Αρτεμισίας & Κνίδου – ΚΩΣ**
Κιν.: **697-8163951**

“Όταν μελετάς οποιοδήποτε θέμα, ή οποιαδήποτε ιδέα, ρώτα τον εαυτό σου μόνο το εξής : Ποια είναι τα δεδομένα, και ποια αλήθεια προκύπτει από αυτά τα δεδομένα. Μην αφήσεις ποτέ τον εαυτό σου να υποκύψει, είτε σε αυτό που θα ήθελες να πιστέψεις, είτε σε αυτό που πιστεύεις πως θα είχε θετικές επιδράσεις στην κοινωνία αν γινόταν πιστευτό, μονάχα κοίτα με σιγουριά ποια είναι τα δεδομένα.”

Bertrand Russel, μαθηματικός

Το κολλαγόνο είναι άλλη μία μόδα της εποχής και του ιντερνετικού κουτσομπολιού... Καταιγισμός διαφημιστικής πληροφόρησης στο διαδίκτυο, στα περιοδικά, στις εφημερίδες, μέσα σ' ένα πνεύμα υπερβολής και παραπλανητικών ισχυρισμών χωρίς επαρκή επιστημονική τεκμηρίωση... Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο αναζητούν τρόπους για να “τονώσουν” την παραγωγή κολλαγόνου στον οργανισμό τους, ιδίως κατά των ρυτίδων που αρχίζουν να εμφανίζονται με την προσδοκία επαναφοράς του γερασμένου δέρματος σε νεανική κατάσταση.

Το κολλαγόνο είναι μια ινώδης πρωτεΐνη που παράγεται από τα κύτταρα του συνδετικού ιστού του ανθρώπινου οργανισμού (οστά, τένοντες, δέρμα), με εξαιρετικά δομική συγκολλητική ικανότητα (ιδίως στο δέρμα). Αποτελεί περίπου το ~30% των πρωτεϊνών του σώματός μας και παρουσιάζει πολύ μεγάλη αντοχή σε εφελκυσμό. Συντίθεται στο σώμα κυρίως από τα αμινοξέα προλίνη, γλυκίνη και λυσίνη (σχηματισμός προ-κολλαγόνου), ενώ με την πάροδο της ηλικίας επιβραδύνεται η παραγωγή του.

Τα κύτταρα που παρασκευάζουν κολλαγόνο έχουν διαφορετικές ονομασίες ανάλογα με το είδος του ιστού στα διάφορα μέρη του σώματος : στο δέρμα, στους τένοντες και σε άλλους συνδετικούς ιστούς λέγονται ινοβλάστες, ενώ στα οστά οστεοβλάστες.

Οι βασικοί τύποι κολλαγόνου που εντοπίζονται στο δέρμα είναι ο **τύπος I** (δέρμα, νύχια, μαλλιά, μύες, τένοντες, οστά), ο **τύπος II** (κυρίως στους χόνδρους των αρθρώσεων) και ο **τύπος III** (στο συνδετικό ιστό διαφόρων οργάνων – νεφρός, ήπαρ, σπλήνας).

Ο συνεργικός ρόλος της βιταμίνης C στην παραγωγή / σχηματισμό του κολλαγόνου είναι αναμφισβήτητος επιστημονικά (αύξηση / επιδιόρθωση συνδετικού ιστού). Χωρίς βιταμίνη C δεν υπάρχει κολλαγόνο.

Το ερώτημα είναι εάν κάποιος που καταναλώνει τροφές που περιέχουν κολλαγόνο θα δώσει στον οργανισμό του τη δυνατότητα να παράξει περισσότερο κολλαγόνο ? Απάντηση : Κατηγορηματικά ΟΧΙ... Το κολλαγόνο δεν απορροφάται ως έχει, καθ' ότι αρχικά διασπάται στα αμινοξέα του, τα οποία χρησιμοποιούνται μέσω του

πεπτικού μας συστήματος από τον οργανισμό ανάλογα με τις ανάγκες (όπου είναι αναγκαίο). Οι παραπανίσιες ποσότητες χρησιμοποιούνται για την ενεργειακή κάλυψη του οργανισμού (extra θερμίδες) ή αποβάλλονται μέσω του μεταβολισμού τους.

Ο οργανισμός ενός υγιούς ανθρώπου που διατρέφεται σωστά, δεν θα παράξει περισσότερο κολλαγόνο επειδή προσλαμβάνει συμπλήρωμα υγρού κολλαγόνου.

Δηλαδή, αυτό που έχει σημασία είναι να προσλαμβάνουμε μέσω των ζωικών τροφών όλα τα απαραίτητα αμινοξέα υψηλής βιολογικής αξίας που χρειάζεται ο οργανισμός (ασπράδια αυγών, γαλακτοκομικά κ.ά.).

Επομένως, οι αρχικοί εντυπωσιακοί ισχυρισμοί / προσδοκίες για τα ενδεχόμενα οφέλη, ως συνήθως, μετά από σύντομο χρονικό διάστημα αποδεικνύονται ανεκπλήρωτοι ευσεβείς πόθοι στα όρια "αποβλάκωσης"..., καθ' ότι το προσλαμβανόμενο υγρό πόσιμο κολλαγόνο (ως συμπλήρωμα διατροφής) δεν "αξιοποιείται" οργανικά περισσότερο απ' ότι μια ισορροπημένη φυσική διατροφή.

Οι "εκπληκτικές" ιδιότητες που διαφημίζονται εκτενέστατα, είναι αυτές που αντιστοιχούν στο κολλαγόνο που έχει "κατασκευάσει" ο ίδιος ο οργανισμός μας, όχι στο κολλαγόνο που καταναλώνουμε μέσω συμπληρωμάτων...

Σ' ότι αφορά τις καλλυντικές κρέμες που περιέχουν κολλαγόνο, το ερώτημα είναι πως είναι δυνατόν μέσω της εξωτερικής χρήσης τα τόσο μεγάλα μόρια κολλαγόνου να απορροφηθούν από την επιδερμίδα ?

Προσωπικά δεν συστήνω ποτέ την πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής κολλαγόνου (δηλ. κολλαγόνο που προέρχεται από βοοειδή ή χοίρους), παρά τις αφόρητες πιέσεις που δέχτηκα κατά καιρούς από τους πελάτες μου, αφού :

- (1)** Δεν γνωρίζουμε τον ακριβή ρυθμό βιοσύνθεσης κολλαγόνου και τις απαιτούμενες ποσότητες σε κάθε διαφορετικό οργανισμό
- (2)** Έχουν ανιχνευτεί πάνω από 15 διαφορετικά είδη κολλαγόνου,
- (3)** Δεν γνωρίζουμε τις μακροπρόθεσμες πιθανές παρενέργειες της συστηματικής πρόσληψης κολλαγόνου
- (4)** Τα αμινοξέα γλυκίνη και προλίνη είναι μη-απαραίτητα, αφού τα συνθέτει ο ίδιος ο οργανισμός από άλλα αμινοξέα
- (5)** Όποιος/α αναζητά επίμονα για λόγους ματαιοδοξίας την μαγική συνταγή για να "ξανανιώσει", πρώτα-πρώτα θα πρέπει να αποβάλλει οριστικά από τη ζωή του όλες τις τροφές -"σκουπίδια" που καταναλώνει...
- (6)** Θεωρώ σημαντικότερη, κατά προτεραιότητα την πρόσληψη βιταμίνης C με διάφορες μορφές.