

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL

# PENSE LEVE

WWW.PENSELEVE.COM.BR

X ANO 19 | Nº 221  
DEZEMBRO 2010  
R\$ 7,90

**DIETA  
DAS 4 TPMs**  
FIQUE ÍNTIMA  
DÀ SUA E SE LIVRE  
DO PESO EXTRA

**POLÊMICA  
RAÇÃO HUMANA**

A MISTURA PODE DISPARAR  
ALERGIAS E ATÉ FAZER ENGORDAR!

**YACÓN**  
PARA DIABÉTICAS  
CONTROLA A GLICOSE E  
AFASTA CÂNCER DE CÓLON

**MEDICINA  
+ ALTERNATIVA**

**Saudável**

MAS NÃO VÁ EXAGERAR: NEM TUDO TEM AVAL CIENTÍFICO

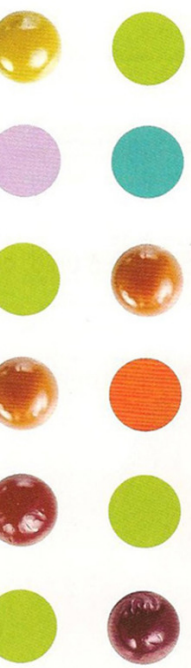
OLHE O COLÁGENO, FREGUESA! APROVADO PARA OSSOS E ARTICULAÇÕES





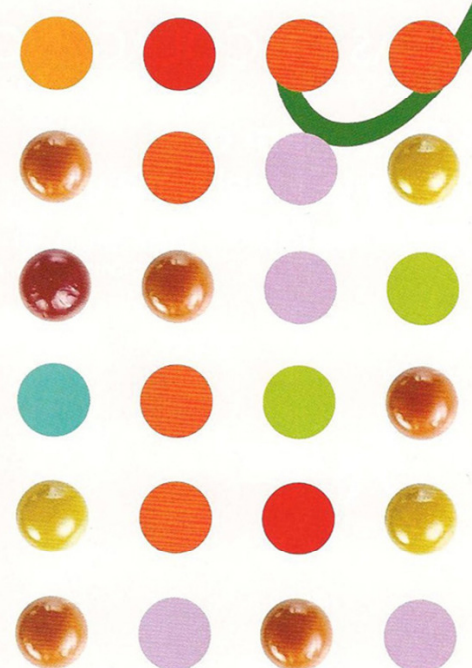
# Feirinha DO Colágeno!

por | Paula Bueno

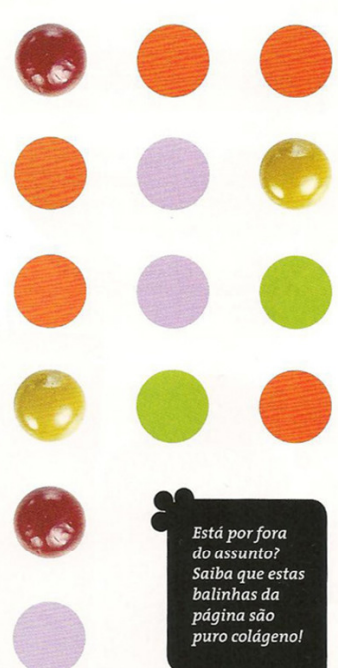


**PARECE MAS NÃO É**

Muita gente devora potes de gelatina na esperança de dar um *up* no colágeno do corpo. Pasmem, não adianta! O doce possui teor pobrezinho da proteína e, por não ser hidrolisada (ou seja, suas moléculas não foram quebradas), não faz a mulherada atingir as metas desejadas. Porém, ainda é boa alternativa de sobremesa, ainda mais se você seguir dieta. Só não exagere, pois cada caixinha traz muitos corantes, conservantes e adoçantes artificiais.



Tem de tudo, freguesa: bala, suco, pão, barrinha, chá, cápsula, sachê... à base da proteína que cuida dos seus ossos, articulações e pele



Para você acompanhar o raciocínio, cara leitora, vamos por partes: o colágeno é a proteína mais abundante no nosso organismo — abocanha 30% do total deste nutriente. Entre seus trunfos, forma e sustenta os tecidos (como pele e mucosas), dá elasticidade, firmeza e integridade às estruturas e até reforça a hidratação, é o que afirma a nutricionista da Educanutre Consultoria e Assessoria Nutricional Raquel Pimentel, de São Paulo. Agora, quer saber o pior? Com o avanço da idade, nosso estoque de colágeno tende a minguar. Portanto, vamos rumo à suplementação!

### Operação "proteína já!"

A mulherada já começa na desvantagem, pois possui menor bagagem de colágeno do que os homens e, por isso, tem de correr do prejuízo mais cedo. Se você passou dos 25 anos, é melhor ficar atenta. A substância é fabricada naturalmente pelo organismo, mas após essa idade a indústria de colágeno começa a ficar mais lenta. "A partir dos 30 anos, a pele sofre uma perda de 1% de colágeno ao ano, e, aos 50 anos, o corpo só produz em média 35% da quantidade necessária", avisa a paulista Daniela Jobst, nutricionista especializada em nutrição clínica funcional e membro do Instituto de Medicina Funcional dos Estados Unidos.

*Está por fora do assunto? Saiba que estas balinhas da página são puro colágeno!*

### Palavrinha mágica

Hidrolisado. Esse é o segredinho para que o encanto do colágeno aconteça! A mágica está no processo de quebra das moléculas da proteína, que, por serem bem longas, não são bem absorvidas pelo organismo — daí, ela não teria lá muitos efeitos. Mas, ao serem transformadas em pedacinhos pequenos, por meio do processo de hidrólise, o corpo consegue aproveitar e resolver os estragos causados pela falta do nutriente. Portanto, cheque o rótulo, ok?

### Parceiro de malhação

Quer aumentar a massa magra? Consumir 10 gramas de colágeno, de 10 a 15 minutos antes de botar o pé na academia, é boa indicação. A nutricionista Raquel conta que a proteína de alto valor biológico ajuda a evitar a perda proteica e a recompor as rupturas musculares, que acontecem justamente durante o treino, além de formar uma massa muscular mais íntegra e resistente. E toda mulher merece isso.

### Até seca gordura

Sim, isso é possível, mas combinado à dieta saudável. “O suplemento inibe o apetite, elevando os níveis de hormônios que controlam a fome”, detalha Mariana Oliveira de Assis Exel, nutricionista clínica do Hospital Samaritano, de São Paulo. E mais: por ser um tipo de gel, a proteína se liga à água e preenche o estômago, aumentando a saciedade.

### Vale um monte?

Não adianta pegar pesado na dose, já que isso pode levar a uma sobrecarga, especialmente do rim, que é o órgão dono da filtragem de proteínas. A porção é individualizada, mas há um referencial: 10 gramas ao dia, o que se consegue com uma colher (sopa) do pó. Se for levar esta história a sério, vale consultar um profissional para adequar as doses dos produtos. Para ajudar na ingestão e produção de colágeno, invista em fontes de proteínas animais, vitaminas C e B6, os minerais ferro e cobre, e alimentos com enxofre.



### HU, LEITORA



“Conheci o colágeno por meio de uma amiga que usa desde os 28 anos, e hoje, aos 36, tem a pele sem marquinha alguma! No período menstrual, meu rosto fica cheio de espinhas e a ingestão do colágeno melhorou bastante isso. Minhas unhas estão mais fortes, e antes descamavam e quebravam com facilidade. Uso o produto em pó há seis meses, mas acredito que ficarei ainda mais feliz daqui a alguns anos. É investimento para o futuro!”

Sabrina Meslier Nakao, de 26 anos, comunicadora, de São Paulo

### dica de quem sabe



Daniela Jobst, nutricionista especializada em nutrição clínica funcional, de São Paulo

“A suplementação é recomendada para pessoas que desejam aumentar o aporte de proteínas em conjunto com atividade física. Precisamos do estímulo ‘atividade física + proteínas + genética’, para que o organismo sintetize mais colágeno. Milagres não existem!”



Mariana Oliveira de Assis Exel, nutricionista clínica do Hospital Samaritano, de São Paulo

“O colágeno realmente proporciona diversos benefícios ao organismo, porém toda suplementação deve ter acompanhamento de um profissional capacitado. Não concordo com o uso sem critérios, pois pode haver consequências perigosas.”

### PROVEI E...

“... recomendo usar um mixer para misturar, com a colher demora bastante para dissolver o pó. Provei o sabor vitamina de mamão, banana e maçã com água, e a consistência ficou bem líquida.”  
Leticia de Freitas, leitora da PL

