

Formulación para la producción de colágeno y el abordaje de deficiencias asociadas con la **dieta vegana**

Complemento alimenticio líquido con péptidos y antioxidantes a base de plantas para mejorar el sistema tegumentario y la formación de colágeno.

Por *Sara Segovia*, FUNDADORA DE CÓDIGO 372 (DISTRIBUIDORA DE GOLD COLLAGEN EN ESPAÑA)

LAS DIETAS VEGETARIANA Y



VEGANA tienen beneficios sustanciales para la salud, el medio ambiente y la sostenibilidad, pero

ambas carecen de ciertas vitaminas y minerales esenciales, necesarios para garantizar una dieta completamente equilibrada y un estilo de vida saludable.

Según el informe de Lantern España The Green Revolution, publicado en 2017, el 7,8% de la población española mayor de 18 años está comprometida con una dieta basada en plantas, donde el 1,3% son vegetarianos, el 0,2% son veganos y el 6,3% son flexitarianos.

Los nutricionistas y dietistas distinguen a los veganos verdaderos como aquellos que eliminan los productos (por ejemplo, carne, pescado, mariscos, lácteos, huevos o miel) y los procesos de origen animal (por ejemplo, ropa derivada de animales, pruebas con animales).

Los vegetarianos son personas que consumen principalmente productos vegetales junto con alimentos limitados de origen animal como lácteos, huevos o miel. Los flexitarianos, por otro lado, son aquellos que prefieren los productos vegetales en su dieta, como frutas, verduras o legumbres, pero que ocasionalmente consumen carne, pescado, aves y mariscos.

Las dietas veganas son típicamente altas en fibra y contienen un bajo contenido de grasas saturadas y colesterol. Las dietas veganas también tienden a ser ricas en antioxidantes, potasio y ácido fólico. Varios estudios de investigación han encontrado que los vegetarianos, y especialmente los veganos, tienen un IMC más bajo, un menor riesgo de enfermedad cardíaca y un menor riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer y diabetes.

Sin embargo, su dieta generalmente carece de vitamina

B12, hierro, ácidos grasos esenciales, vitamina D y zinc. Varias autoridades de la salud (NHS, AEASAN entre otras) hacen claras recomendaciones sobre las deficiencias y los requisitos dietéticos necesarios para apoyar una dieta vegana.

LA VITAMINA B12

(HIDROXOCOBALAMINA) es un nutriente esencial que se encuentra casi exclusivamente en productos de origen animal como la carne, los lácteos y los huevos. Es una vitamina hidrosoluble que ayuda a desarrollar glóbulos rojos y a mantener los nervios y la función cerebral normal. Contribuye al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio y la fatiga.

La vitamina D3 (colecalfierol) es un nutriente esencial liposoluble que regula el nivel de calcio en el cuerpo y contribuye a la formación y fortaleza de los huesos, protegiendo así contra la aparición

de osteoporosis. Su piel puede producir vitamina D3 cuando se expone a los rayos ultravioleta (UV) en la luz solar. En los casos en que la exposición a los rayos UV sea limitada (por ejemplo, en lugares con inviernos largos o exceso de nubes), debe obtenerla de alimentos o suplementos de origen animal.

Se requiere hierro en los glóbulos rojos para ayudar a la hemoglobina a transportar y distribuir oxígeno por todo el cuerpo. La falta de hierro provoca anemia. También es necesario para apoyar la función cerebral y regular las respuestas inmunológicas. Para aumentar la absorción de hierro, se recomienda complementar con vitamina C.

El zinc es un mineral esencial requerido para los procesos metabólicos que apoyan la salud de la piel, el cabello y las uñas. El zinc también puede ayudar a regular y apoyar la función normal del sistema inmune.

Los ácidos grasos esenciales como el omega 3 se encuentran comúnmente en el pescado azul y los productos cárnicos. Estos ácidos grasos tienen propiedades antiinflamatorias bien conocidas que apoyan la homeostasis y la salud de la piel. Los ácidos grasos omega 3 se pueden integrar en una dieta basada en plantas utilizando aceite de borraja como fuente alternativa.

Además de las deficiencias anteriores que afectan la salud

de la piel, se necesitan péptidos y aminoácidos para generar la matriz extracelular (ECM), que es esencial para la firmeza e hidratación de la piel. El colágeno es la proteína principal en la piel, pero no se puede encontrar en las plantas. Podemos imitar las condiciones necesarias para producir colágeno en la piel. Se sabe que el colágeno es rico en glicina, prolina e hidroxiprolina y estos 3 aminoácidos juntos representan más del 50% del total de aminoácidos y crean una fibrilla única que le da a la piel ECM su elasticidad y resistencia. El otro aminoácido de importancia es la lisina, clave para construir puentes y unir las fibras individuales para formar un andamio muy fuerte. Una

BRENTTAG 

ConnectingChemistry

/ **Le esperamos en:**

Cosmetorium
Fira Montjuïc, Barcelona
14 y 15 de octubre, 2020
Stand 272

COSMETICS

¿Quiere concertar una cita con nosotros en Cosmetorium?
¡Contáctenos!
Tel.: 93 218 44 04
especialidades@brenntag.es

www.brenntag.es

Brenntag Cosmetics somos un distribuidor y proveedor de servicios líder en la industria cosmética.

Contamos con un amplio catálogo de productos e ingredientes cosméticos, de los más destacados fabricantes a nivel nacional e internacional. Ofrecemos soluciones innovadoras que le permitirán abordar los retos más importantes para el crecimiento de

su negocio, con el asesoramiento por parte de nuestro excelente equipo de profesionales y del experto equipo técnico de nuestros laboratorios especializados.

Visítenos en nuestro stand en Cosmetorium y descubra todas las posibilidades que le podemos ofrecer: desde el diseño de formulaciones a medida hasta la elaboración de conceptos que contribuyan a diferenciar sus productos.



'VARIAS AUTORIDADES DE LA SALUD HACEN CLARAS RECOMENDACIONES SOBRE LAS DEFICIENCIAS Y LOS REQUISITOS DIETÉTICOS PARA APOYAR UNA DIETA VEGANA'

vez hecha, una fibra de colágeno es tan fuerte que puede permanecer en la piel durante años. La hidroxiprolina no puede ser utilizada directamente por la piel para producir colágeno, sin embargo, si agregamos glicina, prolina y lisina a través de suplementos, estamos agregando los principales aminoácidos necesarios para la producción de nuevo colágeno.

También necesitamos estimular la producción de nuevo colágeno y apoyar las vías bioquímicas que se necesitan para producir nuevas fibras de colágeno. Los péptidos de arroz, extractos de proteína de arroz únicos y con un contenido de proteína relativamente alto, son ricos en aminoácidos esenciales y no esenciales, incluido el 14% de los aminoácidos de cadena ramificada (BCAA). Estos péptidos pueden estimular el fibroblastos de manera similar a los péptidos de colágeno. La adición de vitamina C, amla, bioflavonoides cítricos y extracto de arándano respalda aún más la producción de nuevas fibras de colágeno.

Gold Collagen Vegan, complemento alimenticio líquido, que apoya a aquellos con una dieta vegana y vegetariana, ha sido creado por Minerva Research Labs (Reino Unido) y distribuido en España por Código 372. Ha sido desarrollado específicamente por médicos y expertos en nutrición para complementar una dieta vegana o vegetariana, proporcionando específicamente los siguientes beneficios:

- Apoya la formación de colágeno en la piel.
- Promueve la salud del cabello y las uñas fuertes.
- Protege del estrés oxidativo.
- Contribuye a la energía, la inmunidad y el bienestar general.

Contiene 28 nutrientes activos que incluyen péptidos de arroz vegetal de alto grado para apoyar efectivamente la producción de colágeno del cuerpo, mantener la elasticidad de la piel, promover la regeneración celular y proteger la piel de los radicales libres. Contiene proteínas 100% de origen vegetal, cuidadosamente formuladas para ofrecer una alternativa efectiva para veganos y vegetarianos para apoyar la salud de la piel, el cabello y las uñas.

LOS COMPLEMENTOS DE COLÁGENO

para mejorar la condición de la piel generalmente se derivan de proteínas animales, como la marina, bovina o porcina. Sin embargo, el número de personas que apoyan el veganismo o el vegetarianismo como una filosofía de estilo de vida específica ha crecido en los últimos años. Por lo tanto, se vuelve cada vez más importante desarrollar nuevas composiciones, a partir de fuentes no animales, que ejerzan efectos antioxidantes beneficiosos similares o incluso mayores, que se puedan adaptar para cumplir con los requisitos nutricionales y de salud de estos consumidores.

Se recomienda beber una botella todos los días durante al menos un

mes. Gracias a su forma líquida, está formulado para ser fácilmente digerido, absorbido y distribuido por todo el cuerpo para obtener resultados visibles.

El propósito es proporcionar los componentes antioxidantes e ingredientes activos a base de plantas capaces de retrasar el proceso natural de envejecimiento, al contrarrestar la formación de radicales libres en la piel. Estas especies de radicales libres normalmente causan la reducción de los niveles celulares de antioxidantes como, por ejemplo, la vitamina C, lo que conduce a una disminución consecuente en la producción de colágeno y/o elastina. Los antioxidantes cuidadosamente seleccionados reducen la degradación de colágeno y/o elastina y aumentan adicionalmente su producción a través de los efectos específicos que ejercen los ingredientes activos.

En la piel, el daño por radicales libres puede causar el deterioro del tejido conectivo de soporte, lo que resulta en una disminución de la elasticidad, firmeza e hidratación. El estrés oxidativo también puede afectar la función del folículo piloso, causando la pérdida de cabello en hombres y mujeres.

La piel, junto con el cabello y las uñas, es el órgano principal del sistema integumentario y representa la primera y principal barrera para el entorno externo. Por lo tanto, es recomendable incorporar un complemento alimenticio como Gold Collagen Vegan en la rutina diaria para combatir los factores nocivos para la salud y el bienestar 