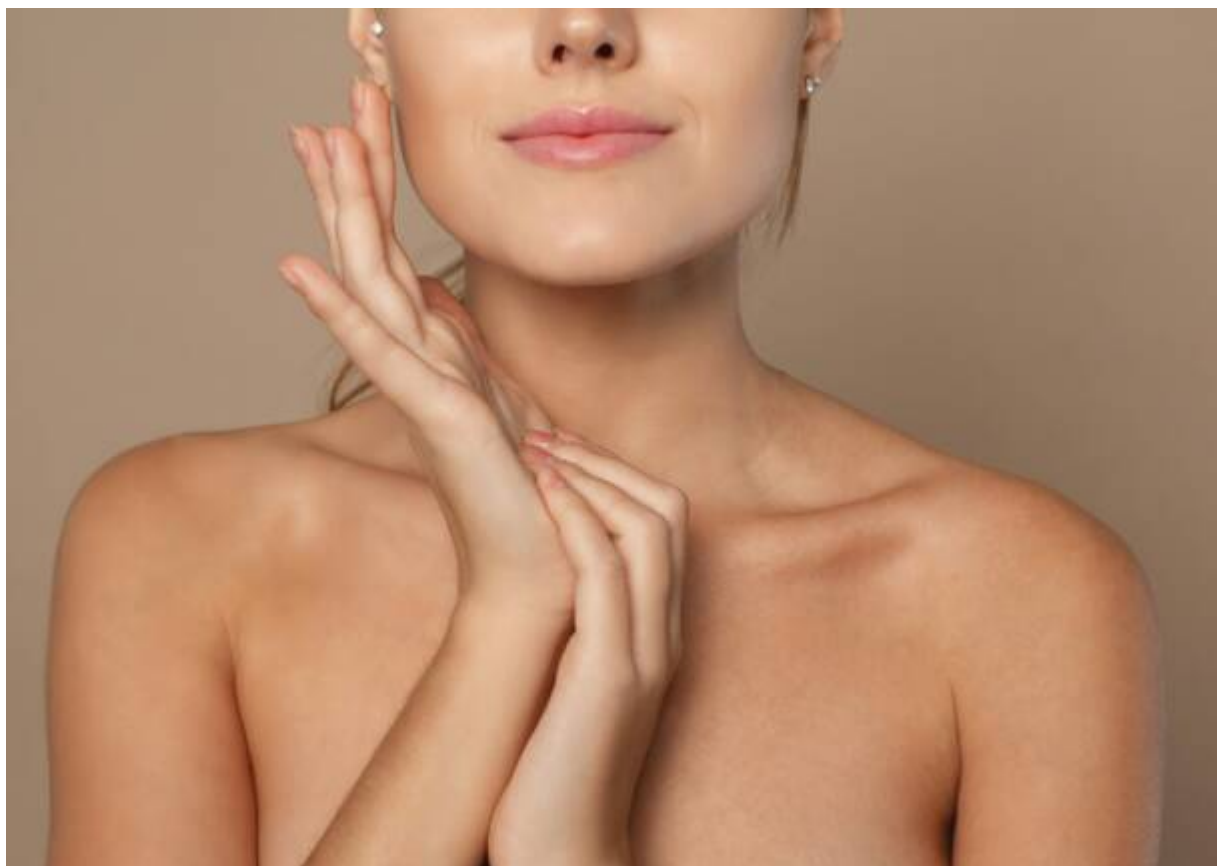


Collagene: a cosa serve e come stimolarlo dopo i trent'anni

Pubblicato: Lunedì 14 Aprile 2025



Superati i trent'anni può capitare di vedere comparire macchie, rughe o porzioni di pelle dall'aspetto *svuotato* e non più tonico: sono i primi segnali e più facili da riconoscere della carenza di **collagene**, una molecola che svolge un ruolo molto importante nell'organismo umano e di molti altri mammiferi.

Cos'è e a cosa serve il collagene

La **proteina del collagene** è prodotta dal corpo umano in diverse formulazioni (collagene di tipo I, collagene di tipo II, eccetera) che hanno compiti in parte diversa. Quella più presente nell'organismo, il collagene di tipo I, funziona come **collante per** molte strutture come **vasi sanguigni, ossa, tendini, cartilagini e pelle**. Ossia, semplificando, il collagene di tipo I dà stabilità ai tessuti connettivi e li rende più resistenti da un punto di vista strutturale e più funzionali al tipo di attività che svolgono. Per fare l'esempio più semplice, se da giovani la **pelle** ha un **aspetto più elastico, pieno e sodo**, per fare l'esempio è proprio grazie al collagene presente – ancora in buone quantità – nel derma. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, però, il collagene non è responsabile della sola **salute della pelle**: anche quella delle ossa e delle articolazioni, quella dei vasi sanguigni e di organi come l'intestino o l'utero è strettamente connessa al livello di collagene presente nell'organismo. Quello che succede con l'età è invece che l'organismo umano rallenta notevolmente la produzione di collagene, tanto da non riuscire spesso a pareggiare la quantità impiegata nei vari processi vitali: è per questo che, come si accennava in apertura, a partire dai venticinque anni e in maniera ancora più marcata **dopo i trenta** si cominciano a notare sintomi della **carenza di collagene**. Quelli più evidenti sono a carico della pelle che, man mano

che l'età avanza, può assumere un aspetto più vuoto, meno tonico, più spento o mostrare le prime rughe e altre imperfezioni: ciò spiega, a valle, il forte interesse della dermocosmesi per il collagene sempre più presente in creme, sieri e altri tipi di trattamenti.

Stimolare il collagene: perché e quando diventa importante

Come **stimolare il collagene**? L'integrazione, che può avvenire appunto per via topica o per ottenere effetti più immediati assumendo **integratori di collagene** (soprattutto quelli a base di collagene idrolizzato che ha un assorbimento più facile), è senza dubbio un buon modo per aiutare l'organismo dopo i trent'anni a mantenere ottimali le quantità di collagene. **Trattamenti** da effettuare in centri estetici specializzati, come soprattutto quelli **laser**, possono stimolare il collagene andando di fatto a favorire la rigenerazione cellulare profonda. Non sono meno importanti, però, le buone abitudini a tavola e nella vita quotidiana. Una dieta che stimola il collagene è una **dieta bilanciata**, povera di zuccheri raffinati che hanno un effetto infiammante e ricca invece di proteine e amminoacidi, grassi sani e omega-3 che possono favorire la produzione di collagene. Tra i cibi più consigliati ci sono non a caso uova, funghi, tofu, semi di lino. **Svolgere regolarmente attività fisica** aiuta a mantenere buoni livelli di collagene soprattutto perché durante lo sport si ha una migliore ossigenazione, e rigenerazione quindi, dei tessuti. Per la stessa ragione è consigliabile avere una buona **routine del sonno** ed **evitare il più possibile lo stress** che contribuisce all'ossidazione dei tessuti.

Trattamenti estetici specifici

Oltre agli accorgimenti quotidiani, esistono veri e propri trattamenti di medicina estetica studiati per stimolare naturalmente la produzione di collagene. Tra questi rientrano l'uso dei **fili di collagene**, che aiutano a ridare sostegno ai tessuti, e le **biorivitalizzazioni**, trattamenti a base di sostanze attive iniettate nella pelle per riattivare i processi rigenerativi. Queste soluzioni, sempre più diffuse e accessibili, rappresentano un valido supporto per chi desidera risultati più visibili e duraturi nel tempo

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it