

Uso de colágeno hidrolisado na saúde humana

Veja as evidências científicas que apoiam o uso do colágeno hidrolisado na saúde humana



Ingredientes ativos

• 05 de setembro, 2025

O uso de colágeno tem ganhado cada vez mais espaço no universo da nutrição. Confira as últimas atualizações científicas do assunto e entenda mais sobre seus tipos e por que é utilizada a versão hidrolisada.

Nada menos do que a proteína mais abundante do corpo, o colágeno tem grande relevância na saúde humana, já que compõe cerca de 70% da pele. É formado naturalmente no organismo por 3 aminoácidos principais: glicina (33%), hidroxiprolina (22%) e prolina. Contudo, há a sua perda com o passar dos anos, sendo que a partir dos 25 anos de idade, pode haver redução anual de 1% a 2% de colágeno.

Por este motivo, essa proteína tem sido usada na prática clínica para minimizar os efeitos de sua perda, auxiliando na manutenção da saúde. ¹⁻²

Por que colágeno hidrolisado?

O colágeno hidrolisado em peptídeos trata-se da proteína quebrada em fragmentos minúsculos e é o mais utilizado por haver uma boa absorção.

Tipos de colágeno: tipo I, tipo II e tipo III

Existem mais de 28 tipos de colágeno. Entre eles, o mais utilizado é o colágeno tipo I, encontrado na pele, dentes, ossos, tendões, ligamentos e órgãos. Recentemente, o colágeno tipo II ganhou mais destaque, sendo utilizado em produtos devido ao seu suporte à saúde das articulações e cartilagens. ³

Há outros tipos que já foram identificados e utilizados para a saúde humana, como o tipo III que faz parte da derme do músculo liso de órgãos, como útero, intestino, baço, fígado e medula óssea, além de tecidos fetais e vasos sanguíneos. Assim, também pode ser utilizado na saúde humana, favorecendo a cicatrização, por exemplo. Já o colágeno tipo IV, constitui a placenta e a superfície celular. ⁴⁻⁵

Evidências científicas do uso de colágeno hidrolisado

O uso do colágeno hidrolisado é apoiado por evidências científicas. Veja os exemplos abaixo:

Pele

O uso por 12 semanas melhorou os níveis de elasticidade e hidratação da pele, com diminuição da perda transepidérmica de água. Com isto, também há melhora no aspecto das rugas mais finas. Há aumento da densidade de colágeno na derme com o uso da suplementação, além de diminuição na fragmentação das fibras de colágeno e os seus efeitos se mantêm após semanas. Até mesmo o aumento da espessura da derme pode ser notado, demonstrado por ultrassonografia de pele. ⁶⁻⁸

Articulações

Em relação à saúde óssea, o consumo de colágeno hidrolisado tipo I também pode trazer efeitos positivos, pois aumenta a atividade dos osteoblastos e osteoclastos, principais células dos tecidos ósseos, responsáveis pelo processo contínuo de renovação e remodelação. Em quadros de osteoartrite, o uso da proteína contribui para o alívio da dor. ⁹⁻¹⁰

Referência Bibliográfica

1. OIKARINEN, A. Aging of the skin connective tissue: how to measure the biochemical and mechanical properties of aging dermis. *Photodermatology, photoimmunology & photomedicine*, v. 10, n. 2, p. 47-52, 1994.
2. NUÑEZ, Suleivys M. et al. Collagen as a source of bioactive peptides: A bioinformatics approach. *Electronic Journal of Biotechnology*, v. 48, p. 101-108, 2020.
3. LEÓN-LÓPEZ, Arely et al. Hydrolyzed collagen—Sources and applications. *Molecules*, v. 24, n. 22, p. 4031, 2019.
4. NIELSEN, M. J.; KARSDAL, Morten Asser. Type III collagen. In: *Biochemistry of Collagens, Laminins and Elastin*. Academic Press, 2016. p. 21-30.
5. BÄCHINGER, Hans Peter et al. Collagen formation and structure. In: *Comprehensive natural products II: chemistry and biology*. Elsevier Ltd, 2010. p. 469-530.
6. INOUE, Naoki; SUGIHARA, Fumihito; WANG, Xuemin. Ingestion of bioactive collagen hydrolysates enhance facial skin moisture and elasticity and reduce facial ageing signs in a randomised double-blind placebo-controlled clinical study. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, v. 96, n. 12, p. 4077-4081, 2016.
7. SCHUNCK, Michael et al. Dietary supplementation with specific collagen peptides has a body mass index-dependent beneficial effect on cellulite morphology. *Journal of medicinal food*, v. 18, n. 12, p. 1340-1348, 2015.
8. PROKSCH, Ehrhardt et al. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study. *Skin pharmacology and physiology*, v. 27, n. 1, p. 47-55, 2014.
9. WAUQUIER, Fabien et al. Human enriched serum following hydrolysed collagen absorption modulates bone cell activity: from bedside to bench and vice versa. *Nutrients*, v. 11, n. 6, p. 1249, 2019.
10. SILVA, Tatiane Ferreira da; PENNA, Ana Lúcia Barretto. Colágeno: Características químicas e propriedades funcionais. *Revista do Instituto Adolfo Lutz*, p. 530-539, 2012.

