



O CONSUMO ORAL DE COLÁGENO HIDROLISADO PODE MELHORAR A QUALIDADE DE PELE E PREVENIR OS SINAIS DE ENVELHECIMENTO?¹

Amanda Victoria Mattes², Laura Batista Andrades³, Bruna Comparsi⁴

¹ Trabalho da disciplina de Bioquímica Clínica do Curso de Biomedicina da UNIJUÍ

² Estudante do curso de Biomedicina da UNIJUÍ. E-mail: amanda.mattes@sou.unijui.edu.br

³ Estudante do curso de Biomedicina da UNIJUÍ. E-mail: laura.andrades@sou.unijui.edu.br

⁴ Orientadora e Professora dos cursos de Biomedicina, Estética e Cosmética, Farmácia e Medicina, Biomédica e Doutora em Bioquímica. E-mail: bruna.comparsi@unijui.edu.br

Introdução: A busca por uma pele saudável e jovem é uma preocupação comum entre muitas pessoas, principalmente à medida que envelhecem. Ao longo dos anos, diversos produtos e recursos estéticos têm sido desenvolvidos com o objetivo de melhorar a qualidade da pele e prevenir os sinais de envelhecimento. Entre eles, o consumo oral de colágeno hidrolisado tem ganhado popularidade como uma possível abordagem para promover a saúde estética da pele. O colágeno é uma proteína essencial na estruturação da pele, e seu papel na manutenção da elasticidade, firmeza e hidratação cutânea tem sido objeto de muitos estudos científicos.

Objetivos: Neste contexto, este trabalho tem como objetivo investigar os efeitos do consumo oral de colágeno hidrolisado sobre a qualidade da pele e prevenção dos sinais de envelhecimento. **Metodologia:** Este estudo constitui uma revisão narrativa de caráter descritivo a respeito dos principais mecanismos de ação propostos para o colágeno hidrolisado na pele, os resultados de estudos clínicos e experimentais, bem como as limitações e perspectivas desta abordagem. Foram encontrados artigos e outros materiais bibliográficos relacionados com o tema em diferentes bancos de dados, como PubMed e ScieLo, usando como descritores: colágeno, envelhecimento da pele e procedimentos estéticos, no entanto apenas 5 permaneceram após uma triagem a partir da leitura de título e resumo. Em seguida, foram selecionados livros que apresentavam informações relevantes para a análise do tema. A pesquisa foi realizada durante o período de março até abril de 2023.

Resultados: Compreender as evidências científicas sobre o consumo oral de colágeno hidrolisado é fundamental para embasar as recomendações e limitações de seu uso como parte de protocolos estéticos e de cuidados com a saúde estética da pele frente aos processos de envelhecimento. Entretanto, as evidências científicas que sugerem que o consumo oral de colágeno hidrolisado pode ter efeitos positivos sobre a qualidade da pele ainda são bastante limitadas. Estudos mostraram que a suplementação com colágeno hidrolisado pode melhorar a hidratação da pele, aumentar a densidade do colágeno na derme e reduzir a aparência de rugas e linhas finas. Apesar de evidências emergentes sugerirem potenciais benefícios do consumo de colágeno hidrolisado, ainda há uma lacuna de evidências científicas mais robustas e de alta qualidade. Muitos estudos são baseados em pequenas amostras, com metodologias variadas e resultados inconsistentes. Portanto, é importante ter cautela ao interpretar os resultados destas pesquisas e considerar que ainda temos falta de evidências definitivas que confirmem sua eficácia neste contexto. A forma como o colágeno é absorvido e utilizado pelo corpo ainda é



objeto de estudos e necessita de maior esclarecimento. É importante ter em mente que a absorção e utilização do colágeno hidrolisado pode variar de pessoa para pessoa, sendo influenciada por fatores como idade, saúde gastrointestinal, metabolismo e genética. Além disso, é necessário considerar que o colágeno hidrolisado ingerido pode ser utilizado não apenas na síntese de novo colágeno, mas também como fonte de aminoácidos para outras funções metabólicas. Portanto, garantir a efetiva utilização do colágeno hidrolisado na síntese de novas fibras de colágeno pelo corpo ainda é um desafio. É relevante destacar que o envelhecimento da pele é um processo natural que é influenciado por uma série de fatores, incluindo genética, exposição ao sol, alimentação, estilo de vida e cuidados com a pele. Assim, é fundamental adotar uma abordagem integrativa para cuidar da saúde estética da pele, incluindo uma alimentação equilibrada, proteção solar adequada, hidratação adequada, prática de atividade física regular e o uso de produtos de cuidados domiciliares apropriados para o tipo de pele. **Conclusões:** Os resultados desta pesquisa indicam que é preciso ter cautela na interpretação dos resultados disponíveis e aguardar por mais dados científicos para conclusões definitivas. À medida que mais pesquisas são conduzidas, será possível obter uma compreensão mais clara dos efeitos do consumo oral de colágeno hidrolisado sobre a qualidade da pele e na prevenção do envelhecimento. É crucial que os indivíduos consultem profissionais de saúde qualificados antes de iniciar qualquer suplementação ou protocolos para abordagens relacionadas à saúde estética para a pele. **Palavras-chave:** Colágeno; Envelhecimento da pele; Procedimentos estéticos.

Referências

- Asserin J, Lati E, Shioya T, Prawitt J. The effect of oral collagen peptide supplementation on skin moisture and the dermal collagen network: Evidence from an ex vivo model and randomized, placebo-controlled clinical trials. *J Cosmet Dermatol.* 2015;14(4):291-301. doi: 10.1111/jocd.12174.
- Bolke L, Schlippe G, Gerß J, Voss W. A collagen supplement improves skin hydration, elasticity, roughness, and density: Results of a randomized, placebo-controlled, blind study. *Nutrients.* 2019;11(10):2494. doi: 10.3390/nu11102494.
- Borumand M, Sibilla S. Daily consumption of the collagen supplement Pure Gold Collagen® reduces visible signs of aging. *Clin Interv Aging.* 2014;9:1747-1758. doi: 10.2147/CIA.S65939.
- Choi SY, Ko EJ, Lee YH, Kim BG, Shin HJ, Seo DB, Lee SJ, Kim BJ, Kim MN. Effects of collagen tripeptide supplement on skin properties: A prospective, randomized, controlled study. *J Cosmet Laser Ther.* 2014;16(3):132-137. doi: 10.3109/14764172.2013.854834.
- Proksch E, Schunck M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis. *Skin Pharmacol Physiol.* 2014;27(3):113-119. doi: 10.1159/000355523.