



Tema: Suplementação
Nutricional na Prática



CONUTRICLIN

CONGRESSO ONLINE DE
NUTRIÇÃO CLÍNICA AVANÇADA

3ª EDIÇÃO

SUPLEMENTAÇÃO DO COLÁGENO HIDROLISADO EM NUTRIÇÃO ESTÉTICA

III Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 1ª edição, de 11/07/2023 a 13/07/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-037-3

DOI: 10.54265/RHFM4532

LEITE; Ana Cláudia de Oliveira¹, **CARMO; Daniele Corrêa Dias do**², **SILVA; Luana Cristina Correia da**³

RESUMO

Introdução: O envelhecimento cutâneo é caracterizado por uma série de alterações independentes e funcionais, que resultam na perda da aparência jovem e saudável da pele. Embora seja um processo gradual, suas manifestações podem variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida. Observa-se, portanto, a importância da adoção de uma abordagem integrativa para o cuidado da pele, incluindo hábitos saudáveis de alimentação, proteção solar adequada e cuidados gerais de saúde, além da possibilidade de uso de nutricosméticos. Entre os nutricosméticos indicados para o tratamento do envelhecimento cutâneo, destaca-se o colágeno hidrolisado, considerado um alimento funcional, que é uma forma de colágeno que passa por um processo de hidrólise enzimática, tornando-se mais facilmente absorvível pelo organismo. Estudos científicos sugeriram que a suplementação de colágeno hidrolisado pode estimular a produção de novas fibras de colágeno na pele, melhorar a sua hidratação, aumentar sua elasticidade e reduzir a formação de rugas. Além disso, o colágeno hidrolisado pode ter propriedades antioxidantes, protegendo a pele contra danos causados pelos radicais livres e pelos raios UV (radiação ultravioleta). **Objetivo:** Considerando as especificidades da utilização do colágeno hidrolisado como suplemento alimentar em nutrição estética, o objetivo geral deste trabalho foi investigar os efeitos da suplementação de colágeno hidrolisado no tratamento do envelhecimento cutâneo. **Métodos:** Por meio do método de abordagem hipotético-dedutivo e da técnica de pesquisa bibliográfica, foram pesquisadas fontes de informação científicas, tais como, livros, teses, dissertações e artigos publicados em revistas científicas indexadas nas principais bases de dados em saúde para subsidiar a construção da fundamentação teórica do trabalho. E, posteriormente, foram realizadas buscas de estudos clínicos publicados na Biblioteca Virtual em Saúde (<https://bvsalud.org/>). Os critérios de busca utilizados foram os artigos completos, com acesso aberto, publicados em

¹ Universidade Estácio de Sá, contato@anaclaudialeite.com

² Universidade Estácio de Sá, danie.carmo_dias@hotmail.com

³ Universidade Estácio de Sá, luana_ama_vida@hotmail.com

português e inglês entre 2013 e 2023, utilizando-se os termos “colágeno hidrolisado” e “envelhecimento da pele” e suas respectivas traduções “collagen hydrolysate” e “skin aging”. Os dados recuperados foram organizados em um quadro comparativo, onde foram criados índices que indicaram: ano da pesquisa, autores, participantes da pesquisa, duração do estudo, amostra da pesquisa e resultados obtidos. **Resultados:** Foram identificados 18 estudos, com grupos de participantes, em sua maioria, do sexo feminino com idades entre 21 e 72 anos. A duração média dos experimentos foi de 12 semanas, e as doses de suplementação variaram entre 0,105g a 12g de peptídeos de colágeno hidrolisado por dia. Os resultados evidenciaram aumento significativo da hidratação, elasticidade, brilho e firmeza da pele, assim como, redução do ressecamento, linhas de expressão, rugas, descamação e fotoenvelhecimento da pele. **Conclusão:** A partir das evidências apresentadas, verificou-se os efeitos positivos da suplementação de colágeno hidrolisado no tratamento do envelhecimento cutâneo. No entanto, considera-se essencial a orientação de um nutricionista para avaliar a necessidade individual de cada pessoa e garantir o uso seguro e eficaz desses suplementos. (Resumo - sem apresentação).

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos Funcionais, Colágeno Hidrolisado, Envelhecimento Cutâneo, Nutrição Estética, Suplementação

¹ Universidade Estácio de Sá, contato@anaclaudialeite.com

² Universidade Estácio de Sá, danie.carmo_dias@hotmail.com

³ Universidade Estácio de Sá, luana_ama_vida@hotmail.com