



## A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DO COLÁGENO NO ENVELHECIMENTO DA PELE

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

**LEMOS; Yasmin Silva <sup>1</sup>, PINHEIRO; Andressa da Silva <sup>2</sup>, CUNHA; Laisy Nazaré Araújo da <sup>3</sup>,  
OLIVEIRA; Dafne Cristine Lima de <sup>4</sup>, SOUZA; Aline Ozana de <sup>5</sup>**

### RESUMO

O envelhecimento da pele é um processo natural de todos os indivíduos, em que ocorrem alterações em decorrência de fatores intrínsecos, relacionados a redução da produção de colágeno e outros componentes da matriz extracelular e, fatores extrínsecos, como hábitos alimentares, tabagismo e, principalmente a exposição solar, que aceleram o processo de envelhecimento. Diante desses fatores, ocorre a diminuição da síntese de colágeno, degradação e fragmentação dessas fibras, deixando as ligações mais fracas e promovendo a perda do tônus. O objetivo dessa pesquisa é avaliar a importância da suplementação do colágeno no retardo do envelhecimento da pele. Trata-se de uma revisão bibliográfica com busca de artigos científicos nas bases de dados Pubmed, Google Scholar e BVS, a partir dos descritores: Suplementação, colágeno, pele, envelhecimento. No estudo, foi adotado como critério de inclusão artigos originais disponíveis na íntegra, artigos de revisão e ensaios clínicos, em inglês e português, respectivos aos anos de 2016 a 2021 e, excluídos estudos experimentais com animais. Foi possível observar que a maioria dos estudos em que teve a ingestão de colágenos de baixo peso molecular (peptídeos de colágeno ou hidrolisados) promoveu uma eficácia na melhora da elasticidade, hidratação e rugas na pele dos indivíduos estudados. Contudo, os mecanismos da sua ação no organismo humano ainda não foram completamente elucidados. A partir disso, conclui-se que a suplementação do colágeno demonstrou ser segura e eficaz para melhora de marcadores cutâneos, todavia o processo de manutenção da saúde da pele é multifatorial, não dependendo exclusivamente do colágeno consumido ou suplementado.

**PALAVRAS-CHAVE:** Colágeno, Pele, Suplementação.

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), ylemos54@gmail.com  
<sup>2</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), andressaspineiro13@gmail.com  
<sup>3</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), layze.santana@gmail.com  
<sup>4</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), adafneoliveira@gmail.com  
<sup>5</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), alineozana@gmail.com