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 Oliveira [1], 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