

ATU SALUD

Médico especialista en Nutrigenómica
en Genomic Genetics

www.genomicgenetics.com



«La falta de hidratación acelera su disminución»

-¿Hay alimentos que favorecen la formación de colágeno?

-Contienen esta proteína la carne de pollo, de cerdo, pavo, pescado, vaca, cabra y buey, entre otros. Además, existen alimentos que estimulan la producción de colágeno como: ricos en vitamina C; verduras; Los productos ricos en lisina y prolina son útiles para formar todos los tipos de colágeno. Esas sustancias están presentes principalmente en los lácteos, aunque también se pueden encontrar en la clara del huevo, en las carnes magras y en los pescados azules; frutos rojos; Alimentos con ácidos grasos poliinsaturados: Presentes sobre todo en el aceite vegetal de semillas (girasol o soja), los pescados azules, el marisco y las verduras de hoja verde; Frutos secos; Alimentos con genisteína: Es una sustancia química con la habilidad de estimular al organismo para elaborar colágeno. Es uno de los componentes estrella de la leche de soja, aunque también está presente en algunos tipos de queso. Por último, alimentos con azufre que es un componente extraordinario para ayudar a la producción de colágeno. El pollo, el pato, el ajo, el perejil, la cebolla, el plátano, el té, el rábano picante, el tofu, el maní, el coco o la papaya contienen este elemento.

-Por contra, ¿existen alimentos que dificulten la asimilación de colágeno en el organismo?

-La falta de hidratación, el consumo de alcohol y el tabaco son hábitos que aceleran la disminución de colágeno y, por tanto, el envejecimiento cutáneo. Una dieta con déficit de proteínas, vitamina C, fósforo y magnesio dificultarán la producción de colágeno ya que son los cuatro elementos principales en su formación.

¿ES PREPA FREN ATAQUE NU

La posibilidad de que en ciberataque nuclear pone instalaciones nucleares son lo suficiente frenar un atentado desde