

La generación de colágeno, clave para frenar el deterioro de articulaciones causado por el sedentarismo

La inactividad física, el sobrepeso o la edad son factores que aceleran la degradación de los cartílagos, tejido que protege los huesos del roce constante entre ellos. El colágeno es el componente fundamental del cartílago que, a partir de los 21 años, va perdiendo su capacidad para regenerarse en el organismo. En mujeres postmenopáusicas, la pérdida de colágeno puede llegar a ser del 30%

Pasar ocho horas al día sentado en una oficina puede ser tan peligroso para la salud como el tabaquismo, según acaba de concluir un estudio de la revista The Lancet [i] tras analizar los datos de un millón de personas procedentes de 16 estudios sobre los riesgos de no hacer ejercicio físico. Pero además de los problemas cardiovasculares y un incremento del riesgo de ciertos tipos de tumores, la inactividad física es una de las causas que inciden también en la degradación de las articulaciones y, por tanto, del cartílago.

Este tejido -que protege los huesos del roce constante entre ellos- está compuesto de casi un 80% de agua y un 20% de otros ingredientes: principalmente colágeno, glucoproteínas, condrocitos y fibroblastos (las células encargadas de mantenerlo sano).

Por la edad o por un peso excesivo, por ejemplo, el número de condrocitos presentes en el cartílago se va reduciendo, de manera que la producción de colágeno se desequilibra y las articulaciones pierden flexibilidad y elasticidad, lo que puede dar lugar a problemas articulares, inflamatorios y crónicos, que cursan con dolor e inflamación. En este sentido, lograr que el organismo sea capaz de generar de forma natural su propio colágeno es vital.

Existen en el mercado complementos alimenticios que contienen colágeno, pero el organismo tiende a romper este compuesto al ingerirlo y lo asimila como si fuese un alimento, sin lograr que la generación del mismo se reactive nuevamente en el organismo. Sin embargo, el ácido ortosilícico estabilizado con colina (ch-OSA®), disponible en España desde este año en farmacias y comercializado por la empresa Panijú como BioSil®, es el único complemento alimenticio actualmente generador avanzado de colágeno que ha demostrado en diversos ensayos clínicos su capacidad para que el organismo vuelva a generar su propio colágeno de forma natural.

A partir de los 21 años de edad, esta capacidad natural de generar colágeno comienza a deteriorarse, lo que favorece el inicio de algunos signos de envejecimiento. En el caso de las mujeres posmenopáusicas, esta pérdida de colágeno puede llegar a ser de hasta el 30%, lo que está relacionado además con un deterioro de la densidad mineral ósea.

“BioSil® supone un avance importante en la generación de colágeno del organismo y, por tanto, en la mejora de la calidad de vida de las personas. Con la ch-OSA® conseguimos que el cuerpo vuelva a producir el colágeno que necesita”, expresa D. Juan Fernando Chediak, Presidente de Panijú.

[i] Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. 27 julio 2016. Consultado en julio 2016. Disponible en:[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30370-1/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30370-1/fulltext)

Datos de contacto:

Berbés Asociados
697559961

Nota de prensa publicada en: [madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>