**Коллаген. Принимать или не принимать?**

Сейчас на рынке появилось большое количество различных «коллагенов», производители которых обещают улучшить качество кожи, избавить от морщин и целлюлита и вообще омолодить вас лет на 10, а то и 20. Дозировки коллагенсодержащих БАДов варьируются от 500 мг до 3 г, иногда в своём составе содержат витамин С и/или биотин. В рамках недели профилактики заболеваний кожи врач по медицинской профилактике Анастасия Гильдебрандт поможет разобраться, что такое коллаген и так ли необходимо его принимать.

Коллаген – это белок, который входит в состав всей соединительной ткани (мышцы, хрящи, связки, кожа, волосы, ногти) и синтезируется непосредственно самим организмом из аминокислот. Всего существует 25 различных типов коллагена, но основными являются три:

тип I – распределяется по коже, костям, связкам, сухожилиям;

тип II – формирует суставы и хрящи;

тип III – наиболее распространён в коже, сосудах, внутренних органах.

Когда же происходит снижение синтеза коллагена? Это состояние может возникнуть по различным причинам.

1. При дефиците белка в рационе. Норма потребления белка 1,5 - 2 г на 1 кг массы тела в сутки. Получается, что среднестатистический взрослый должен употреблять около 100 г белка в сутки.

2. Различные заболевания ЖКТ. Для того чтобы белок, поступивший с едой, усвоился, организм в процессе переваривания пищи при помощи ферментов расщепляет все белки до аминокислот и усваивает уже аминокислоты, а не белки в чистом виде.

3. Курение. Все ваши сигареты, «электронки» и кальяны разрушают уже синтезированный коллаген и тем самым провоцируют ухудшение качества кожи и формирование морщин.

4. Возраст. После 25 лет синтез коллагена в организме снижается на 10-15% каждые 5 лет, а уже к 45-50 годам снижается до 50%.

Получается, что организм умный, он сам знает, когда и что ему нужно синтезировать. Главное – не мешать ему в этом. Поэтому, если хотите сохранить свою кожу упругой, а суставы прочными, следите за питанием и состоянием своего ЖКТ, а также постарайтесь избавиться от пагубных привычек.