

Kolagen - siła Twojej skóry

Kolagen jest wszystkim dobrze znany ze względu na to, że odpowiada za jędrność, a więc i młodość skóry. Jego nazwa jest bardzo często wykorzystywana w kontekście różnego typu kosmetyków i zabiegów urodowych. Jednak tak naprawdę mało osób wie, czym właściwie on jest, z czego się składa i jak może być pozyskiwany.

Kolagen to szczególny rodzaj białka, którego spośród wszystkich białek jest w naszym organizmie najwięcej. Jest on substancją, która spaja ze sobą między innymi komórki skóry i ma pewne cechy, które pozwalają jej zachować dobry wygląd.

W czym tkwi sekret kolagenu

Kolagen wygląda jak tkanina. Jest on w skórze wytwarzany przez fibroblasty i zbudowany jest z różnego rodzaju aminokwasów. Proces jego produkcji przebiega następująco: fibroblasty wytwarzają pojedyncze mikrowłókna kolagenu, które następnie są wydalone poza komórki. Tam włókna splatają się ze sobą, tworząc większe łańcuchy. Łączą się one ze sobą różnego rodzaju wiązaniami, tworząc strukturę na kształt materiału, który stanowi rusztowanie skóry.

Jak tłumaczy doktor Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta, najważniejszą cechą kolagenu jest to, że jest strukturą bardzo mocną. – *Kolagen może swobodnie się wyginać, jednak bardzo trudno jest go rozerwać. Dla zobrazowania: włókno kolagenu o średnicy jednego milimetra, czyli takie jak zwykła, cienka nitka, byłoby w stanie utrzymać ciężar nawet dziesięciu kilogramów. Jest więc tkanką bardzo odporną, zapewniającą tę właściwość samej skórze. Jego główną funkcją jest więc ochrona jej przed nadmiernym rozciągnięciem i zerwaniem.*

Jest co najmniej kilkanaście rodzajów kolagenu, natomiast w skórze obecny jest kolagen typu I i III. Pierwszy z nich jest charakterystyczny dla skóry zdrowej, jest więc silny, wytrzymały i sprężysty. Natomiast kolagen typu III (reperacyjny) występuje przy wszelkiego typu mocniejszych urazach, a więc takich, po których powstają blizny. Ma inną strukturę niż kolagen typu I, jest bardziej „zbity”, przez co blizna wyraźnie odróżnia się od zdrowej skóry. Ponadto zanim blizna całkowicie się nie zagoi, to taki obszar ciała jest o wiele mniej wytrzymały niż w przypadku ciała zdrowego. Wynika to z faktu, że sam kolagen typu III jest po prostu słabszy niż typu I. Stopniowo jednak (do ok. dwóch lat) słabszy kolagen powinien być zastępowany mocniejszym, jednak nie zawsze musi się tak stać. Wówczas konieczne może być wspomaganie tego procesu różnego typu zabiegami.

Słabnąca produkcja

Zupełnie normalne jest to, że w trakcie całego życia siatka w skórze, którą tworzy kolagen jest uszkodzana i niszczona pod wpływem różnego rodzaju fizycznych i chemicznych urazów ciała. Na szczęście to białko ma zdolność samoistnej odbudowy w naszym organizmie. Następuje więc ciągła wymiana zniszczonych włókien na nowe. Rocznie wymienia się ok. trzech kilogramów kolagenu!

Niestety, po ok. 25-30 roku życia efektywność produkcji kolagenu spada. Oczywiście, nowe włókna

kolagenowe nadal są produkowane, jednak odbywa się to już wolniej w stosunku do tempa rozpadu. – *Od tego momentu, z każdym rokiem, produkujemy ok. 1 proc. kolagenu mniej niż się rozpada, a to dlatego, że fibroblasty z wiekiem stają się coraz bardziej leniwe.* – tłumaczy doktor Marek Wasiluk z kliniki L'experta. – *Choć czynniki tego stanu rzeczy mogą być różne, to upraszczając, można wymienić następujące: genetyka, czynniki zewnętrzne (głównie działanie promieni słonecznych), tryb życia (palenie papierosów, zły tryb odżywiania). W efekcie wraz z wiekiem skóra, staje się cieńsza, bardziej gąbczasta w dotyku, zaczyna nieestetycznie opadać i jest podatna na zginięcie, a więc wraz z wiekiem zaczynają pojawiać się na niej zmarszczki.*

Jak wytwarzać dobry kolagen?

Kolagen ma więc kluczowy wpływ na wygląd skóry. Jak zmusić organizm, żeby wytwarzał ten najbardziej wartościowy? Według dr Marka Wasiluka z kliniki L'experta należy wrócić do początku, czyli zastanowić się z czego jest on wytwarzany w naszym organizmie. Kolagen składa się z różnych aminokwasów, głównie proliny i glicyny oraz ich pochodnych, ale istnieją inne składniki niezbędne do powstania prawidłowego kolagenu, które musimy dostarczać z jedzeniem – *Z produkcją kolagenu, a więc i wyglądem skóry, nierozdzielnie związane jest odżywianie. Jeśli nie dostarczamy naszemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych, to w efekcie wytwarzany przez nasz organizm kolagen również jest niepełnowartościowy. Witamina C oraz żelazo biorą udział w budowie kolagenu, dlatego aby dłużej cieszyć się piękną i zdrową skórą należy zadbać o urozmaicony jadłospis. Za to stres powoduje jego rozkład, ponieważ kortyzol (hormon stresu) pobudza proces rozkładu kolagenu.*

Jeśli już wiemy, jakie składniki są potrzebne do wytworzenia kolagenu możemy się również zastanowić jak pomóc fibroblastom i poprawić proces jego produkcji w naszym organizmie. Dr Marek Wasiluk z kliniki L'experta twierdzi, że aby przyspieszyć i ożywić ich pracę warto jest wykonać zabieg ostrzykiwania skóry osoczem bogatopłytkowym, które stanowi paliwo dla komórek skóry. – *Osocze bogatopłytkowe uzyskiwane z własnej krwi pacjenta zawiera składniki, które wywołują naturalne reakcje fizjologiczne przyspieszające i stymulujące gojenie się tkanek i powodujące prawidłową regenerację skóry kiedy na przykład się skaleczymy. Metoda mezoterapii osoczem bogatopłytkowym sprowadza się do oszukania organizmu i sztucznego zastymulowania komórek do pracy, czyli jej regeneracji za pomocą tych samych mechanizmów. Osocze bogatopłytkowe to coś jak paliwo dla komórek, które dzięki niemu są zmuszane do efektywniejszej pracy i szybszej produkcji kolagenu.*

Skąd czerpać kolagen?

Co zrobić w momencie kiedy widzimy, że skóra źle wygląda i mimo naszych starań organizm nie radzi sobie z produkcją kolagenu? Można go przyjąć w czystej postaci wraz z niektórymi pokarmami. Najwięcej tego białka ma w sobie żelatyna (i wszystkie jej pochodne), która jest praktycznie czystym, 90-kilku procentowym źródłem kolagenu.

Można również zastosować zabiegi, które powodują powstawanie naturalnego kolagenu poprzez wytworzenie silnego urazu w skórze. Jak wymienia dr Marek Wasiluk tak działają między innymi ablacyjny laser frakcyjny, frakcyjna radiofrekwencja mikroigłowa czy HIFU. – *To zabiegi, które stosuje się w innych*

okolicznościach, ale ich działanie opiera się na silnym podgrzaniu skóry, wytworzeniu kontrolowanego oparzenia i przez to zmuszenia fibroblastów do wytwarzania nowego kolagenu. W ten sposób w gabinecie medycyny estetycznej najszybciej można dostarczyć tego cennego białka dokładnie w tych miejscach gdzie występuje jego brak, który objawia się opadaniem i wiotkością skóry, zmarszczkami czy rozstępami.

Dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Właściciel warszawskiej kliniki L'experta (<https://lexpert.pl/>), Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.

Materiał powstał na zlecenie Agencji Media Kobiet.

Więcej informacji udziela:

Joanna Siemińska

PR Manager

Agencja Pretty Good

mob. +48 503 744 399

e-mail: asia@prettygood.pl