

**COLAGENO HIDROLIZADO, DOLORES DE RODILLA (ESTUDIOS CLINICOS) - escrito por LIC. MELY HOLGUIN**

EL COLAGENO, ESTUDIOS CLINICOS SOBRE ARTROSIS DE RODILLA

# Colageno hidrolizado, dolores de rodilla

## ¿QUE ES LA ARTROSIS?

La Artrosis es una enfermedad de las articulaciones que forma parte de los más de 100 tipos de Artritis existentes. Pertenece al grupo de las enfermedades de "Desgaste" y se trata de la enfermedad reumática más frecuente en el mundo. Se estima que hasta el 70% de la población mayor de 50 años tiene signos de artrosis en alguna parte del cuerpo como la columna, caderas, manos y una de las mas frecuentes y dolorosas sin duda: La Artrosis de Rodilla.

La artrosis es la consecuencia de la pérdida o "desgaste" del cartilago que recubre los huesos en la articulación. El cartilago es básicamente el "cojinete" que permite a la articulación redistribuir la carga de la articulación y amortiguar el roce entre hueso y hueso. La destrucción del cartilago implica una fricción excesiva en la articulación que provoca dolor, hinchazón, deformidad e incluso discapacidad articular.

## CAUSAS DE LA ARTROSIS

Realmente no se sabe a ciencia cierta la causa de la artrosis, pero si que hay factores como los genéticos y nutricionales que pueden favorecer su desarrollo. También determinadas circunstancias como traumatismos (común en deportistas), obesidad, trastornos ortopédicos o incluso la profesión, pueden influir en la localización o la gravedad de la artrosis.

## ESTUDIOS CLÍNICOS DE COLÁGENO EN LA ARTROSIS DE RODILLA

Estudios realizados han demostrado que el consumo diario de dosis entre 9 y 10 gramos de colágeno hidrolizado estimula la regeneración del cartilago evitando el desgaste de las articulaciones. En 1996, el Dr. Arquer, del Centro de Alto Rendimiento de Cataluña (España), valoró el efecto de 10 g diarios de Colágeno Hidrolizado sobre el dolor articular de rodilla en 20 individuos entre 50 a 70 años de edad, a lo largo de 16 semanas. Las principales conclusiones fueron que el compuesto demostró ser totalmente inocuo y de buena aceptación y que los sujetos mostraban una mejoría subjetiva y objetiva, observando una mejor movilidad y ausencia de dolor en un 84% de los casos.

