

COLÁGENO PARA DCV

Efeitos da suplementação com peptídeos de colágeno em marcadores de doenças cardiovasculares.

PEPTÍDEOS DE COLÁGENO



As doenças cardiovasculares (DCV) são um grupo de distúrbios que afetam o coração e os vasos sanguíneos das mais variadas formas. Juntas representam a principal causa de mortalidade no mundo, sendo responsáveis pela morte de mais de 17 milhões de pessoas por ano¹.

Em muitos dos casos a DCV não apresenta sintomas. A cardiopatia isquêmica (DIC) ou o acidente vascular cerebral (AVC) podem ser os primeiros sinais da doença, os quais respondem por quase 50% e 35% do valor total de mortes por DCV, respectivamente^{1,2}.

Os principais fatores de risco associados à DCV são a **obesidade, diabetes, dislipidemia, hipertensão e má nutrição**. Estes fatores levam ao aumento da **aterosclerose**, amplamente considerada ser o principal componente nas patologias cardiovasculares¹.

Além dos tradicionais tratamentos utilizados para a DCV, também faz-se necessário a inclusão de opções terapêuticas alternativas. Peptídeos de colágeno (PCS) têm sido reportados como uma opção promissora por apresentar efeitos positivos nos marcadores da doença cardiovascular¹.

Revisão sistemática e meta-analítica avaliou ensaios controlados randomizados para determinar os efeitos da suplementação com peptídeos de colágeno nos marcadores cardiovasculares estudados¹.

No total **12 estudos** foram selecionados, incluindo um número de **748 participantes** (idades na faixa de **25 a 72 anos**), divididos em dois grupos¹:



Características dos estudos¹:

- Foram realizados na **Alemanha, Coreia, Japão, China e Índia**;
- Participantes saudáveis, com excesso de peso, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão leve, artrose e sarcopenia relacionada à idade;
- Os **doze estudos** elegíveis foram publicados entre **2008 e 2021**;
- A dosagem de peptídeos de colágeno no grupo CPS variou de **900mg/dia** a **15g/dia**;
- A duração dos ensaios clínicos variou de **6 a 12 semanas**.

Os resultados serão listados na tabela abaixo¹:

Marcadores Cardiovasculares	Resultados
Medidas antropométricas/ Massa corporal	<ul style="list-style-type: none">• Diminuiu significativamente a massa gorda comparado ao grupo placebo, mas não o percentual de gordura corporal;• Análises de subgrupo sugeriram que o percentual de gordura corporal mudou expressivamente após a suplementação de PCS em homens, participantes obesos ou com sobrepeso e naqueles suplementados em conjunto com treinamento físico;• Análises envolvendo participantes com idades superiores a 50 anos demonstraram notável diminuição da massa gorda após a suplementação com PCS;• O grupo PCS aumentou a massa livre de gordura com base no percentual de massa corporal em comparação com placebos.
Perfil de Lipídios	<ul style="list-style-type: none">• O grupo PCS mostrou uma diminuição das concentrações de LDL, colesterol total e triglicerídeos, comparado ao grupo placebo;• As análises de subgrupo de acordo com a dosagem sugeriram que o PCS diminuiu os valores de LDL, colesterol total, triglicerídeo;• Os índices de HDL aumentaram com a suplementação acima de 10g ou mais de PCS, porém com a intervenção inferior a 10g não houve os mesmos efeitos.

Os resultados serão listados na tabela abaixo ¹:

Marcadores Cardiovasculares	Resultados
Pressão Sanguínea	<ul style="list-style-type: none">• O PCS diminuiu consideravelmente a pressão arterial sistólica, mas não a pressão arterial diastólica em comparação com o placebo;• Análises de subgrupo relacionadas à duração da intervenção indicaram que o PCS diminuiu substancialmente a pressão arterial sistólica após uma intervenção de seis semanas;• As análises de subgrupo de acordo com a dosagem de intervenção sugeriram que o PCS diminuiu a pressão arterial sistólica e aumentou a pressão arterial diastólica.
Índice Glicêmico	<ul style="list-style-type: none">• Resultados não mostram efeitos apreciáveis da PCS nos índices de glicemia de jejum em comparação com o grupo placebo;• As análises de subgrupo de acordo com a dosagem de intervenção sugerem que o PCS diminuiu expressivamente o açúcar no sangue em jejum;• O Hba1c diminuiu após 10g sobre a intervenção PCS, porém o mesmo não foi observado em uma intervenção abaixo de 10g.

Peptídeos de Colágeno sabor Laranja

Peptídeos de colágeno.....5-15g

Excipiente saborizado qsp.....300g

Administrar uma dose (scoop) ao dia de 6 a 12 semanas.

Shake Booster Berries & Colágeno

Peptídeos de colágeno.....5-15g

Hibisco extrato.....50mg

Citrus sinensis.....50mg

Morosil®.....50mg

Bromelina.....100mg

Excipiente saborizado qsp.....300g

Administrar uma dose (scoop) ao dia de 6 a 12 semanas.

A combinação rica em antocianina e bromelina resultou em melhora aguda na função endotelial, PA sistólica, TAC, transporte de oxigênio do músculo esquelético e capacidade de utilidade tanto em repouso quanto durante o exercício³.



1. Jalili Z, Jalili F, Moradi S, Bagheri R, Moosavian SP, Naeini F, Mohammadi H, Mojtaba Ghoreishy S, Wong A, Travica N, Hojjati Kermani MA, Jalili C. Effects of Collagen Peptide Supplementation on Cardiovascular Markers: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized, Placebo-Controlled Trials. *Br J Nutr.* 2022 Jun 6:1-43.
2. Townsend N, Kazakiewicz D, Lucy Wright F, Timmis A, Huculeci R, Torbica A, Gale CP, Achenbach S, Weidinger F, Vardas P. Epidemiology of cardiovascular disease in Europe. *Nat Rev Cardiol.* 2022 Feb;19(2):133-143.
3. Pekas EJ, Shin J, Headid RJ, Son WM, Layec G, Yadav SK, Scott SD, Park SY. Combined anthocyanins and bromelain supplement improves endothelial function and skeletal muscle oxygenation status in adults: a double-blind placebo-controlled randomised crossover clinical trial. *Br J Nutr.* 2021 Jan 28;125(2):161-171.

