



e-book

COLÁGENO

tudo o que você precisa saber!



clique aqui e veja
a live na íntegra

CONVIDADAS



Carla Obice
Dermatologista



Clara Machado
Nutróloga

Dr. Múcio Porto

Siga nas redes sociais:



 mucioporto.com.br

O que é Colágeno?

Essa é uma pergunta muito comum pra gente no consultório. Trata-se de uma das principais proteínas animais, produzida naturalmente no nosso organismo e que tem uma função estrutural, ela representa mais de 30% do total das nossas proteínas.

“ Existem cerca de 30 tipos diferentes de colágeno. Sendo o tipo 1 e o tipo 3, os mais comuns e presentes em vários órgãos como: pele, ossos, tendões, cartilagens, além do cabelo e das unhas também. *Dermatologista Dra. Carla Óbice* ”

O colágeno apresenta a função de contribuir com a resistência, e elasticidade dos tecidos em que está presente.

Dr. Múcio Porto

Siga nas redes sociais:



mucioporto.com.br

Queda da produção

A partir dos 25 anos começamos a produzir menos colágeno, perdendo cerca de 1% ao ano. A função do colágeno é manter a estrutura dos tecidos. Com isso mantém, por exemplo, a nossa pele sem linhas de expressão ou até rugas.

“ Não é só pela idade que se perde, existem outros fatores que aceleram essa diminuição da produção, como: o estilo de vida, alimentação, hábitos, sedentarismo... *Dermatologista Dra. Carla Óbice* ”

Linha do tempo



Dr. Múcio Porto

Siga nas redes sociais:



mucioporto.com.br

Flacidez x Colágeno

Quando perdemos o colágeno, os principais sinais poderão ser percebidos nos cabelos, que ficam mais finos, na flacidez e perda de elasticidade da pele, no surgimento de rugas e linhas de expressão, no afinamento e desidratação da pele. Além disso, as unhas ficam mais fracas e podem aparecer estrias.

“ Muito utilizado para o tratamento de flacidez, os bioestimuladores são substâncias que estimulam a produção de colágeno quando injetadas em determinadas camadas da pele. Podem ser utilizados para reposição de volume a longo prazo e diminuição da flacidez. As substâncias mais conhecidas são: Ácido L-Polilático e Hidroxiapatita de Cálcio. *Dermatologista Dra. Carla Óbice* ”

Outro tratamento são os fios de PDO também são conhecidos como Fios de Sustentação para o rosto e corpo, são fios de suspensão dos tecidos da pele do rosto e corpo, compostos por uma substância chamada Polidioxanona (PDO), são 100% absorvíveis pelo organismo, promovem um efeito lifting e estimulam a produção de colágeno na área aplicada.

Dr. Múcio Porto

Siga nas redes sociais:



mucioporto.com.br

Alimentação



“O colágeno é uma proteína encontrada principalmente em carnes vermelhas, frango, peixes e na gelatina convencional. Porém, o consumo dos alimentos ricos em vitamina C, zinco, selênio e silício também são importantes, porque melhoram a absorção e aumentam a produção de colágeno no organismo.

Nutróloga Dra. Clara Machado.”

Os principais alimentos que ajudam na produção do colágeno são:

Alimentos ricos em vitamina C: abacaxi, laranja, limão, goiaba, mamão, caju, kiwi, tangerina, frutos vermelhos (morango, cereja e outras), pimentão cru, agrião, salsa e tomate fresco;

Alimentos ricos em selênio: peixes, camarão, feijão preto, farinha de trigo integral, castanha do Pará, gema de ovo e fígado;

Alimentos ricos em zinco: clara de ovo, frango, ostras, nozes, mariscos, carnes vermelhas, fígado e miúdos;

Os alimentos que são fonte de silício, como aveia, arroz integral, nozes, mexilhões e alga marinha, também são importantes para ajudar a manter e produzir o colágeno.



Dr. Múcio Porto

Siga nas redes sociais:



mucioporto.com.br

Suplementação

“ Estudos mostram que a reposição e suplementação via oral, é interessante a partir dos 25 anos, quando então, começamos a ter uma queda na produção e a perder o colágeno. *Nutróloga Dra. Clara Machado.* ”

Colágeno em cápsula ou em pó?

O colágeno em cápsula não entrega o suficiente para fazer diferença no seu corpo em um único comprimido. Enquanto isso, o colágeno em pó consegue ser mais eficiente devido a sua dosagem maior da proteína. Uma dica para consumir o colágeno em pó, é misturar ele em alimentos ou bebidas.

Não há necessidade de misturar o colágeno com Whey Protein e outros suplementos, já que o nosso organismo não absorve mais do que 30 g de proteína em 3 horas, então provavelmente não iremos absorver uma parte dessa suplementação.

Não existe um horário definido para suplementar, mas é indicado para melhorar o resultado, a ingestão distante das refeições especialmente uma alimentação com proteína. Antes de dormir pode ser a melhor hora, onde você tem período do repouso.

Dr. Múcio Porto

Siga nas redes sociais:



mucioporto.com.br



Fale com o Dr. Múcio!

Tem alguma dúvida? Quer saber mais informações?

Agende uma consulta online

ou

Agende pelo Whatsapp

Conheça nossas unidades

 Brasília

+55 (61) 3364-3006 | +55 (61) 98179-1065

St. de Habitações Individuais Sul QI 12 – Lago Sul, Brasília – DF, 71630-225

 Dubai

+971 971 4 3388979

Villa 506A Arengo Beach Villas, Jumeirah Beach Road
Jumeirah 3 – Dubai, UAE

Dr. Múcio Porto

Siga nas redes sociais:



mucioporto.com.br

Prof. Múcio Porto

O Dr Múcio Porto é mineiro de Patos de Minas e mora em Brasília, capital do Brasil, desde 1969.

É médico graduado pela Universidade Federal de Goiás e cursou o internato no hospital do servidor público do estado de São Paulo em 1985. Formou-se cirurgião geral e do aparelho digestivo pelo Hospital das Forças Armadas em Brasília em 1988, período que estagiou no Instituto Francês da mão e na clínica de lipoaspiração do renomado Dr Yves Gerard-Illouz em Paris e centro de cirurgia plástica em Genova, Milão na Itália e Genebra na Suíça.

Entre 1989 e 1991 especializou-se em cirurgia plástica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, serviço do Professor Ivo Pitanguy. Nesse período participou de treinamentos no serviço de queimados do hospital do Andaraí, no serviço de cirurgia buco-maxilo-facial da Beneficência Portuguesa de Niterói, no serviço de micro-cirurgia do Hospital dos servidores do estado do Rio de Janeiro além do serviço de mão e de cirurgias reconstrutoras e estéticas da 38a enfermaria da Santa Casa de Misericórdia bem como da Clínica Ivo Pitanguy.

Durante todo esse período o Dr Múcio Porto classificou-se em primeiro lugar entre colegas do Brasil e de vários países. Foi ainda escolhido como residente-chefe da Santa Casa, secretário do "Centro de Estudos e pesquisa Professor Pitanguy" e ainda residente exclusivo da Clínica Pitanguy onde participava de cirurgias privadas, trabalhos científicos e confecção de palestras e cirurgias demonstrativas como assistente do Dr Ivo Pitanguy.

+ Saiba Mais



mucioporto.com.br