



SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Lluca Rullan, Periodista especializada en nutrición y salud natural.
Dietista con perspectiva integrativa llucarullan@gmail.com

Que las articulaciones no te paren

El ejercicio físico es uno de los pilares para gozar de una buena salud junto con la alimentación saludable, un descanso suficiente y la gestión emocional.

Concretamente, **practicar deporte reporta beneficios a muchos niveles**: mejora la composición corporal, genera endorfinas, reduce el estrés, activa la circulación, ayuda a eliminar toxinas, fortalece el sistema inmune, regula los ciclos circadianos, permitiendo descansar mejor por la noche y estar más activos durante el día, tonifica la musculatura y fortalece los huesos, entre muchos otros.

Las lesiones son el gran miedo de los deportistas porque implica que deben parar. Errores en el entrenamiento, equipamiento inadecuado, abuso de ejercicio de impacto o no respetar las fases de descanso y recuperación son algunas de las principales causas. Cuando hay un daño repetido sobre cartílago, excediendo su capacidad de repararse de manera natural, provoca una degeneración articular que produce una pérdida de fibras de colágeno (proteína que forma parte del tejido conjuntivo con funciones de sostén). Una buena manera de prevenir lesiones, ayudar a la recuperación y mantener las articulaciones sanas es con suplementos de colágeno hidrolizado.

Suplementos

Hay muchos suplementos de colágeno, destacamos los de la marca Biover que ha creado una gama de suplementos a base de membrana de huevo con grandes propiedades terapéuticas para apoyar a la salud articular de los deportistas tanto en la prevención como en la recuperación de lesiones y dolores.

La **membrana de huevo** se extrae de la cáscara de huevo y contiene colágeno, ácido hialurónico, glucosamina, condroitín sulfato, queratina, lisozima y otros componentes naturales que actúan de manera sinérgica potenciado su acción entre 5 y 6 veces más que de manera aislada.

Entre sus principales beneficios, la membrana de huevo reduce la inflamación, disminuye el dolor actuando como analgésico, regenera el cartílago y ayuda a mejorar el estado de los huesos, ligamentos y tendones.

MembrSport de Biover: está formulado a partir de membrana de huevo, extracto seco de bambú (rico en silicio que colabora en la síntesis de colágeno), rosa canina (contiene vitamina C que contribuye a la formación de colágeno y el funcionamiento normal de huesos, piel y cartílagos) y manganeso (mineral antioxidante y cofactor de las enzimas implicadas



123rf Limited©magiceyes

en la síntesis de colágeno). Tanto para deportistas como para personas con dolores articulares. Viene en sobres individuales y se diluye en agua.

MembrSport de Biover: a base de membrana de huevo, dextrina, MSM y manganeso. Entre sus ingredientes destaca el ClusterDextrin, una nueva generación de carbohidratos también conocida como dextrina cíclica altamente ramificada que aporta energía inmediata en ejercicios de alta resistencia, logrando un **rendimiento superior**. Esta dextrina es muy interesante porque no provoca malestar estomacal, garantizando una correcta absorción

de los carbohidratos. También es muy interesante el contenido en MSM, una forma natural de azufre orgánico. El azufre es un mineral indispensable para la formación de colágeno.

Artiplan Forte Bio de bHealthy: además de la membrana de huevo también tiene cáscara de huevo en polvo, una **fuentes natural de calcio** que contribuye a mantener unos huesos fuertes, a regenerar el cartílago y al buen funcionamiento articular, en general. Además, contiene acerola (fuente de vitamina C). Un suplemento en forma de cápsulas para un buen funcionamiento muscular y óseo. ■



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Artiplan forte bio

Complemento alimenticio a base de cáscara de huevo (fuente de Calcio), Membrana de huevo y Extracto de Acerola (fuente de vitamina C)

El calcio es necesario para el funcionamiento de los huesos en condiciones normales y contribuye al funcionamiento normal de los músculos

La Vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos y los cartílagos



Colágeno hidrolizado, membrana de huevo, vitaminas y minerales

Vitamina C, funcionamiento normal de huesos, piel y cartílagos.
Manganeso: antioxidante

Membrana de huevo, dextrina, MSM y Manganeso



1 SOBRE DIARIO, ENVASE PARA 30 DÍAS