SKINGLOW® PEPTAN®, PARA LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

Skinglow® Peptan®

Collagen Peptides for a Healthy Lifestyle

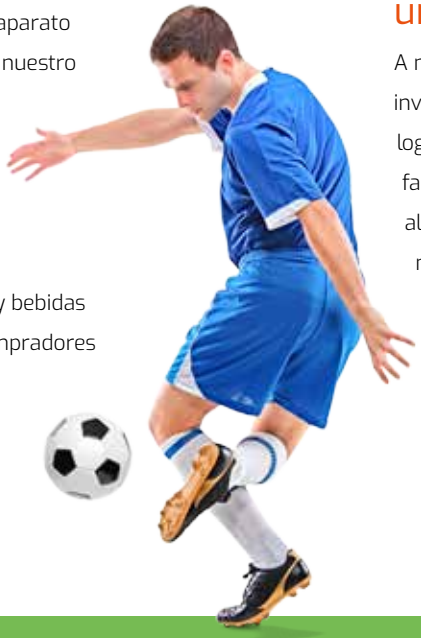
El mercado deportivo global está lleno de oportunidades

La nutrición deportiva es un importante mercado en crecimiento en todo el mundo. El mercado de productos de nutrición deportiva y activa, que está previsto que alcance un valor estimado de 37.700 millones de USD en 20191, ha evolucionado súbitamente de un nicho para los deportistas profesionales a un mercado para los consumidores generales. No es de extrañar que existan grandes oportunidades para los fabricantes de soluciones nutricionales.

Moverse libremente y eficazmente

La tendencia de la nutrición deportiva está siendo impulsada por una sensibilización de los consumidores que se ha extendido muy rápido sobre los beneficios del ejercicio y de una nutrición equilibrada, no solo para nuestro rendimiento deportivo, sino también para el funcionamiento de nuestro aparato locomotor y para mantener nuestro bienestar y nuestro aspecto físico.

Esto significa que como fabricante de productos de nutrición deportiva (como barritas energéticas y bebidas deportivas) sus posibles compradores ahora incluyen no solo a deportistas profesionales, sino también a entusiastas del deporte recreativo y prácticamente a todas las personas que buscan un estilo de vida activo.



Las evidencias científicas de los beneficios del ejercicio físico implican un éxito a largo plazo

A medida que se amplía este mercado, se han intensificado las investigaciones de ingredientes que ayuden a los consumidores a lograr sus objetivos de salud y bienestar. Los principales fabricantes (y los consumidores) de nutrición deportiva y alimentos funcionales están imponiendo exigencias cada vez mayores a los beneficios y a la calidad, la seguridad y los orígenes naturales de los ingredientes que utilizan, y a la ciencia que los respalda. Ofrecer unos ingredientes seguros con beneficios probados es el secreto para unos resultados fiables y duraderos en la nutrición deportiva.

Vea cómo su negocio alcanza el punto más alto con la nutrición deportiva de Peptan

Proteínas bioactivas, un nutriente esencial para las personas activas

Los expertos afirman que los individuos físicamente activos necesitan más proteínas que la media: de 1,4 g/kg hasta 2,0 g/kg de peso corporal diariamente[2]. Un mayor consumo de proteínas puede mejorar la capacidad de entrenamiento de un deportista, al tiempo que permite una recuperación más rápida después.
El requisito de una mayor ingesta de proteínas se puede satisfacer a través de una dieta regular y variada, pero las investigaciones demuestran que los complementos pueden ser una gran ayuda[2].
Además de garantizar una ingesta suficiente de proteínas, la elección de la fuente de proteína también es importante.
A menudo, una combinación de diferentes fuentes de proteínas complementarias resulta óptima para las formulaciones de nutrición deportiva. Los péptidos de colágeno son proteínas bioactivas específicas ampliamente reconocidas como un nutriente esencial para ayudar al aparato locomotor a reducir el riesgo de lesiones así como para acelerar los procesos de recuperación.

Una composición de aminoácidos única que ofrece beneficios específicos

Con Peptan añade más valor, creando una magnífica solución de nutrición deportiva. Los péptidos de colágeno como Peptan tienen un perfil de aminoácidos único, contienen elevados niveles de aminoácidos como glicina, hidroxiprolina, prolina, alanina y arginina, conocidos como condicionalmente esenciales, que son importantes para el cuerpo en situaciones de estrés físico.

Natural, bioactivo y de fácil digestión

Las proteínas utilizadas para la nutrición deportiva tienen que digerirse con facilidad y ofrecer una gran biodisponibilidad para garantizar una absorción eficaz por el cuerpo. Peptan ofrece estas propiedades sin efectos secundarios. De hecho, las investigaciones han demostrado que más del 90% de los péptidos de colágeno se digieren y se absorben rápidamente tras una ingesta oral, listos para suministrar sus beneficios al consumidor[3,4,5]. Fabricados utilizando un proceso de hidrólisis enzimático único, los péptidos de colágeno Peptan representan pequeños péptidos que el cuerpo puede absorber y utilizar fácilmente.

Etiquetado claro, libre de aditivos y conservantes

Peptan es un ingrediente alimentario natural con un etiquetado claro, libre de aditivos y conservantes. Es la solución perfecta para los fabricantes que buscan servir a los clientes que desean un estilo de vida activo, saludable y manteniéndose en forma.

Referencias

[1] Thought for Food, 2014

[2] Campbell, B., et al. 2007, International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 4(1), 8.4-8

[3] Ichikawa, S. et al., 2010, Hydroxyproline-containing dipeptides and tripeptides quantified at high concentration in human blood after oral administration of gelatine hydrolysate. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 61(1):52-60

[4] Shigemura, Y. et al., 2014, Dose-dependent changes in the levels of free and peptide forms of hydroxyproline in human plasma after collagen hydrolysate ingestion. Food Chemistry, 159:328-332

[5] Watanabe-Kamiyama, M. et al., 2010, Absorption and effectiveness of orally administered low molecular weight collagen hydrolysate in rats. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 58:835-841

La respuesta de la ciencia para optimizar los movimientos en el deporte

Los deportistas son muy conscientes y muy exigentes cuando se trata de su nutrición. La buena noticia es que con Peptan puede satisfacer esas necesidades ofreciendo beneficios que van más allá de la regeneración muscular. Siga leyendo para conocer los retos claves de la nutrición deportiva, junto con los fundamentos científicos que hacen que Peptan sea la solución que buscan sus consumidores.

Aporta energía
Fuente de proteína y energía

Aumenta la masa muscular
Regenera los músculos

Protege las articulaciones
Ayuda a los tejidos conectivos

Controla el peso
Aumenta la saciedad

Energía extra

La promesa de un aumento seguro y predecible del nivel de energía durante el entrenamiento y al competir hará que se gane la atención de todos los deportistas, ya sean profesionales o aficionados. Con su alta concentración de aminoácidos específicos involucrados en el suministro de energía al cuerpo y al metabolismo, Peptan puede ayudar a:

- **Mejorar el rendimiento durante sesiones cortas e intensas de ejercicio**
  La función muscular humana depende de la energía producida por la descomposición de un compuesto llamado trifosfato de adenosina (ATP) en las células. La creatina es una molécula que consta de 3 aminoácidos (glicina, arginina y metionina) que pueden ayudar a la contracción muscular durante periodos de ejercicio de alta intensidad, al tiempo que ayudan a restaurar los niveles de ATP perdidos.

Unos músculos sanos y una alineación adecuada de los huesos y articulaciones son importantes para los deportistas. Unas articulaciones, tendones y ligamentos sanos y que funcionen bien son la base para la capacidad para moverse con libertad y eficacia.

Peptan, que contiene un 20 % de glicina y un 8 % de arginina, puede ayudar a la síntesis de creatina en el organismo, mejorando el rendimiento durante sesiones cortas e intensas de ejercicio. También puede ayudar a los deportistas a mantener una masa muscular libre de grasa y la capacidad funcional[8].

Los complementos orales de arginina también pueden tener en efecto beneficioso sobre el rendimiento deportivo, incluso en dosis muy bajas[7]. Una dosis diaria recomendada de 10 g de Peptan produce casi 1 g de arginina al día.

Regenera los músculos

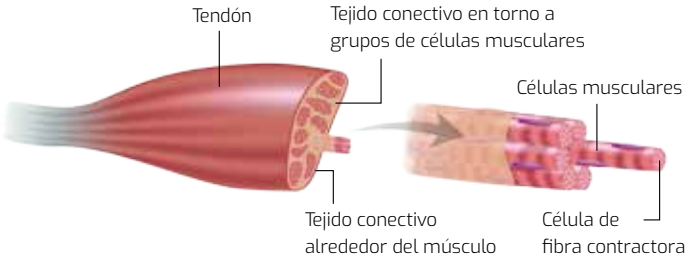
Ayudar a la recuperación es esencial en la nutrición deportiva. Durante periodos largos de ejercicio, la oxidación causa la pérdida de proteína en el músculo. Una disponibilidad suficiente de amino ácidos puede garantizar una regeneración óptima de los músculos.

- **Aumenta la masa y la fortaleza muscular**
  Un estudio clínico ha demostrado que los péptidos de colágeno pueden ayudar a aumentar la masa muscular libre de grasa, la fortaleza muscular y el control sensorial motor[10]. Una fuente pura y concentrada de proteína natural de alta calidad, los péptidos de colágeno Peptan, aumentan y ayudan a la regeneración y optimización de la masa muscular tras el ejercicio.

- **Alto contenido de nitrógeno para producir más proteínas**
  El colágeno ofrece un alto contenido en nitrógeno en comparación con el suero de leche (en base a los g). Esto se debe a la alta proporción de amino ácidos del colágeno que tienen un menor peso molecular o contienen más de un átomo de hidrógeno. Los estudios clínicos han demostrado que los péptidos de colágeno son eficaces para mantener el equilibrio de nitrógeno de un individuo y para aumentar la masa y la fortaleza muscular[11] .

Protege los tejidos conectivos

Muchos deportes populares, como correr y el ciclismo, implican movimientos repetitivos y de alto impacto. Estos pueden ejercer una presión excesiva sobre las articulaciones e incluso dañar el cartílago, los tendones y los ligamentos.



Los estudios respaldan los múltiples beneficios de los péptidos de colágeno para ayudar a los tejidos conectivos:

- **Regenera el cartílago y reduce la inflamación articular**

  Un reciente estudio *in vivo* ha confirmado el papel que desempeña Peptan para ayudar a la salud articular, ofreciendo documentación científica de los mecanismos que hay detrás de la regeneración del cartílago y la reducción de la inflamación de las articulaciones[12].

- **Reduce las molestias articulares**

  Las investigaciones han demostrado que los péptidos de colágeno pueden ayudar a proteger la matriz articular.

  Un estudio en el que participaron 147 entusiastas del deporte demostró una reducción estadísticamente significativa en las molestias articulares en el grupo que tomó los péptidos de colágeno[13]. Otro estudio clínico ha demostrado que Peptan ayuda a reducir la rigidez articular[14].

- **Ayuda a los tejidos conectivos**

  Los péptidos de colágeno ayudan a los tejidos conectivos y limitan las molestias así como el riesgo de lesiones relacionadas con las articulaciones, estimulando las células locales para que produzcan más fibras de colágeno. Peptan puede aumentar la producción de la matriz de cartílago, el agrecano y el colágeno de tipo II[15]. Un estudio *in vivo* también ha demostrado un aumento significativo en el diámetro de las fibrillas de colágeno del tendón de Aquiles después de una complementación con péptidos de colágeno durante 8 semanas[16].

- **Previene las lesiones**

  IEn un estudio a gran escala de diferentes categorías de deportistas, aquellos que tomaron una mezcla de péptidos de colágeno, BCAA y arginina durante un periodo de dos años experimentaron una menor tasa de lesiones de tendón, ligamento, articulaciones o musculares[17]. Un estudio más pequeño y controlado por placebo[18] confirmó que consumir un complemento de colágeno con vitamina C, seguido de una

References

[6] Paddon-Jones, D. et al., 2004, Potential Ergogenic Effects of Arginine and Creatine Supplementation. The Journal of Nutrition, 134(10):28885-28945

[7] Campbell, B. et al., 2004, The Ergogenic Potential of Arginine. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 1(2):35-38

[8] Elam, R.P., 1989, Effect of arginine and ornithine on strength, lean body mass and urinary hydroxyproline in adult males. Journal of Sports Nutrition, 29:52-56

[9] Hembree, W.C., et al., 1969, Arginine infusion and growth-hormone secretion. Lancet, 1(7584):52

[10] Zdzieblik, D., et al., 2015, Collagen peptide supplementation in combination with resistance training improves body composition and increases muscle strength in elderly sarcopenic men: A randomised controlled trial. British Journal of Nutrition, 114(08):1237-1245

[11] Hays, N. P., et al., 2009, Effects of Whey and Fortified Collagen Hydrolysate Protein Supplements on Nitrogen Balance and Body Composition in Older Women. Journal of the American Dietetic Association, 109(6):1082-1087

[12] Dar, Q.A. et al., 2016, Oral hydrolyzed type 1 collagen induces chondroregeneration and inhibits synovial inflammation in murine posttraumatic osteoarthritis. Osteoarthritis and Cartilage, 24:S532–S533

[13] Clark, K.L. et al., 2008, 24-week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain. Current medical research and opinion, 24(5):1485-1496

[14] Jiang, J.X. et al., 2014, Collagen peptides improve knee osteoarthritis in elderly women: A 6-month randomized, double-blind, placebo-controlled study. Agro FOOD Industry Hi Tech, 25:19-23

[15] Rousselot unpublished data, 2011

[16] Minaguchi, J. et al., 2005, Effects of ingestion of collagen peptide on collagen fibrils and lycosaminoglycans in Achilles tendon. Journal of Nutritional Science and Vitaminology, 51:169-174

[17] Wienicke, E., 2011, In: Performance Explosion in Sports – an anti-doping concept. Meyer&Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH, ISBN-10: 1841263303

[18] Shaw, G. et al., 2016, Vitamin C-enriched gelatin supplementation before intermittent activity augments collagen synthesis. American Journal of Clinical Nutrition, doi:10.3945/ajcn.116.138594

[19] Baar, K., 2015, Training and nutrition to prevent soft tissue injuries and accelerate return to play. Sports Science Exchange, 28(142):1-6

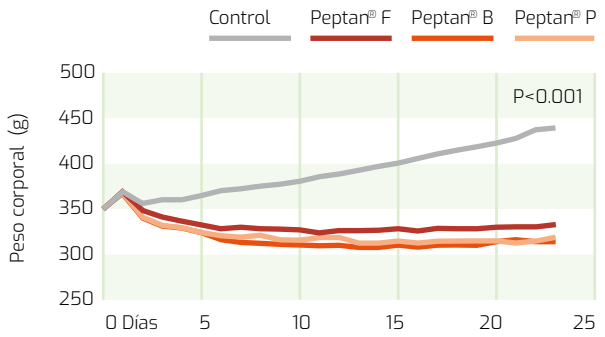
[20] Ribas-Fernandez ,JL., Molinero-Perez, O., 1998, Effects of gelatin hydrolysates in the prevention of athletic injuries. Archivos de Medicina del Deporte, 15(16):277-282

[21] Rousselot unpublished data, 2006

[22] Veldhorst, M. A. et al., 2009, A breakfast with alpha-lactalbumin, gelatin, or gelatin TRP lowers energy intake at lunch compared with a breakfast with casein, soy, whey, or whey-GMP. Clinical Nutrition, 28(2):147-155

sesión corta e intensa de ejercicio, puede ayudar a construir ligamentos, tendones y huesos y es probable que desempeñe una función beneficiosa en la prevención de lesiones y la reparación de los tejidos. Otras evidencias clínicas de la prevención de lesiones en deportistas son recogidas por Baar, 2015 [19], y Ribas-Fernández, 1998[20].

Efecto saciante de Peptan *(in vivo)*



Desarrollo del peso corporal de ratones alimentados con una dieta que contenía Peptan F, B o P o una proteína láctea normal como control.
El contenido calórico y de triptófanos de todas las dietas era estandarizado.

Datos no publicados de Rousselot, 2006

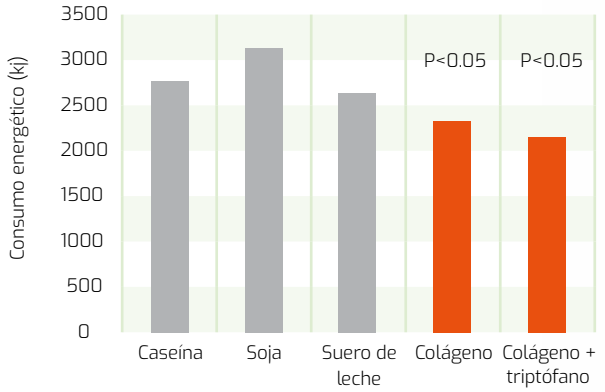
Control del peso

El control del peso es un importante punto de atención en la tendencia más amplia hacia un estilo de vida más saludable y activo. Cada vez más consumidores buscan soluciones nutritivas que ayuden en esta área. Conocidas por estar entre los macronutrientes más saciantes, las proteínas pueden evitar los antojos y ayudar a las personas a alcanzar sus metas de peso y estar en forma.

- **Produce un efecto saciante**
  La capacidad de Peptan para producir un efecto saciante ha sido demostrada en un estudio *in vivo*[18].

- **Más eficaz que las proteínas lácteas estándares**
  Un estudio *in vivo*[18] ha demostrado que Peptan es más eficaz que una proteína láctea estándar para controlar el peso.
- Un estudio de 2009 demostró la mejora del efecto saciante de los péptidos de colágeno en humanos, en comparación con otras proteínas[19]. El estudio mostró que los péptidos de colágeno, solos o en complementos con triptófano, eran entre un 30 y un 50% más saciantes que la caseína, la soja o el suero de leche.

El colágeno tiene un efecto saciante mayor en comparación con otras proteínas



Consumo energético ad libitum en la comida de voluntarios humanos que tomaban un desayuno que contenía proteínas de diferentes fuentes (constituyendo un 25% de su contenido de energía[19]).

Veldhorst, 2009