Kolagen na skórę i stawy: co naprawdę działa, a co jest tylko marketingiem?

data aktualizacji: 2026.01.13 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY

(fot.pixabay)

Kolagen stał się jednym z najczęściej wpisywanych w Google hasłem związanym z urodą i zdrowiem stawów. Suplementy w proszku, shoty, kapsułki – wybór jest ogromny, ale wraz z nim rośnie liczba obietnic, które nie zawsze mają pokrycie w badaniach.

Czym właściwie jest kolagen i kiedy zaczyna go brakować?

Kolagen to główne białko podporowe skóry, chrząstek, ścięgien i kości – coś w rodzaju „rusztowania”, które trzyma tkanki w ryzach. Z wiekiem tempo jego produkcji spada, a istniejące włókna uszkadzają m.in. promieniowanie UV, palenie papierosów i przewlekły stres oksydacyjny, co przekłada się na zmarszczki, wiotkość skóry i większą podatność stawów na przeciążenia.

Współczesna dieta dostarcza niewiele kolagenowych aminokwasów, bo rzadko sięgamy po wywary z kości, chrząstki czy skórki – elementy, które kiedyś były stałym punktem menu. Stąd **rosnąca**

popularność suplementów z hydrolizatem kolagenu, czyli białkiem pociętym na krótkie peptydy, rozpuszczalne w wodzie i dobrze wchłaniane z przewodu pokarmowego.

Jak kolagen wpływa na skórę według badań?

Metaanalizy randomizowanych badań klinicznych pokazują, że systematyczna **suplementacja hydrolizatem kolagenu** przez 8–12 tygodni może poprawiać nawilżenie i elastyczność skóry oraz zmniejszać widoczność drobnych zmarszczek w porównaniu z placebo.

Nie wykazano wyraźnej przewagi kolagenu rybiego nad wołowym, jeśli chodzi o rezultaty dla skóry – należy pamiętać, że głównymi czynnikami wpływającymi na jej stan jest ochrona przeciw UV, sen oraz dieta.

Kolagen na stawy i regenerację po wysiłku

Kolagen stanowi około 60% suchej masy chrząstki stawowej, dlatego **od lat testowany jest jako wsparcie przy dolegliwościach zwyrodnieniowych i przeciążeniowych**. Metaanalizy badań z udziałem pacjentów z chorobą zwyrodnieniową wykazały, że suplementacja hydrolizatem kolagenu (najczęściej około 10 g dziennie przez 3–6 miesięcy) może zmniejszać ból stawów i poprawiać zakres ruchu względem placebo.

W sporcie kolagen bada się głównie pod kątem regeneracji tkanek łącznych – więzadeł, ścięgien i struktur okołostawowych. Niektóre prace sugerują, **że łączenie kolagenu z witaminą C przed wysiłkiem może sprzyjać jego syntezie w tkankach**, a regularna suplementacja zmniejsza nasilenie opóźnionej bolesności mięśniowej i przyspiesza powrót do wyjściowej sprawności po intensywnym treningu.

Jak wybrać kolagen: na co zwrócić uwagę w praktyce?

Raport Bodypak „Kolagen morski vs. wołowy – różne źródła, ten sam mechanizm regeneracji” podkreśla, że **różnice między kolagenem rybim a wołowym dotyczą głównie aspektów takich jak potencjalne alergie, ślad węglowy, smak czy akceptowalność kulturowa, a nie samej skuteczności biologicznej**. Z punktu widzenia efektów działania na skórę i stawy, pierwszoplanową rolę odgrywają:

- dawka (zwykle 2,5–10 g na dobę),
- wysoki stopień hydrolizy,
- transparentne informacje o pochodzeniu surowca i badaniach jakości.

Podsumowanie

Kolagen nie zastąpi retinolu, SPF, rehabilitacji ani zdrowej diety, ale może stać się wsparciem dla skóry i aparatu ruchu, jeśli jest stosowany **regularnie, w odpowiedniej dawce i w połączeniu z witaminą C**. Niezależne metaanalizy potwierdzają umiarkowane, ale mierzalne korzyści – zarówno dla nawilżenia i elastyczności skóry, jak i komfortu stawów – niezależnie od tego, czy wybierzesz kolagen rybi, czy wołowy.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/45299-kolagen-na-skore-i-stawy-co-naprawde-dziala-a-co-jest-tylko-marketingiem