**Mężczyźni kontra zmarszczki**

**Badania internautów przeprowadzone przez IIBR (grupa GEMIUS) na zlecenie firmy Voda Naturalna pokazały, że mężczyźni zdają sobie sprawę z czynników, które oprócz „zegara biologicznego” wpływają na starzenie się skóry. Często nie wiedzą jednak, jak mogą skutecznie wpływać na zachowanie młodości na dłużej. Mają na przykład dość małą wiedzę o kolagenie, nazywanym przez płeć „piękniejszą” eliksirem młodości.**

**Skąd się biorą zmarszczki?**

Zdaniem ponad dwóch trzecich spośród ankietowanych mężczyzn w wieku 20-65 lat największymi wrogami młodej skóry są: palenie papierosów, alkohol i stres. Ponad połowa uważa, że niekorzystnie na skórę wpływa niezdrowa dieta, uboga w witaminy, substancje odżywcze czy minerały, a ponadto promieniowanie ultrafioletowe i niedostatek snu. Mniej niż 50% mężczyzn przyczyn wcześniejszego starzenia się upatruje w genach.

– „*Najistotniejszym czynnikiem wymienianym jako przyczyna zmarszczek jest promieniowanie UV. Dym nikotynowy jest źródłem toksyn, wolnych rodników, ponadto niszczy witaminę C, której brak z kolei hamuje biosyntezę kolagenu w skórze. Stres wpływa na skracanie telomerów, co powoduje uszkodzenie i obumieranie komórek. Marszczenie czoła, wywołane silnym stresem lub nieodpowiednią ochroną oczu to częste źródła przedwczesnych zmarszczek. Z kolei czynniki genetyczne, mają znacznie mniejszy wpływ na kondycję naszej skóry”* – tłumaczy **dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska**, prezes Polskiego Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych, właścicielka kliniki VIVA-DERM. – *„Rację mają uczestnicy badania twierdząc również, że alkohol szkodzi zdrowiu i wpływa na cerę, choć z pewnością mowa tu o spożywaniu trunków w nadmiernych ilościach”* – dodaje **Katarzyna Szysz**, dietetyk w firmie Voda Naturalna.

**Kolagen… co to takiego?**

Około 70% mężczyzn zdaje sobie sprawę, że ilość kolagenu zmniejsza się wraz z wiekiem. – „*To prawda, już od 25 roku życia nasz organizm stopniowo traci zdolność do produkcji tej proteiny, której ubywa nam rocznie średnio od 1 do 3%”* – tłumaczy dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska. – „*Kolagen stanowi około 30% wszystkich białek w ciele człowieka i 70% białka skóry. Pełni funkcję spajającą elementy komórkowe i umożliwiającą powstawanie tkanek i narządów. Dla młodego wyglądu najistotniejszy jest kolagen III oraz I, są stosowane jako substancja przyspieszająca regenerację skóry i gojenie ran, wypełniacz zmarszczek, a także jako składnik kremów i suplementów diety”* – dodaje ekspert.

Prawie 40% mężczyzn uważa, że kolagen wpływa na sprężystość skóry oraz odmładza i poprawia jej wygląd. Ponadto, mniej-więcej co piąty z badanych sądzi, że substancja ta oddziałuje na poziom nawilżenia skóry oraz wspomaga proces gojenia ran i regeneracji skóry. Panowie prezentują stosunkowo wysoką świadomość dotyczącą innych rodzajów kolagenu poza tymi wpływającymi na skórę. Zdaniem 28% mężczyzn kolagen poprawia funkcjonowanie stawów, a według 16% przyczynia się do poprawy stanu kości. Z kolei 13% potwierdza, że niedobór kolagenu powoduje osłabienie mięśni, a mniej niż co dziesiąty z badanych wskazał na ogólną poprawę kondycji fizycznej.

– *„Do tej pory naukowcy wyróżnili co najmniej 19 rodzajów białka kolagenowego, pełniących odmienne funkcje w organizmie człowieka, w zależności od tego, z jakiej części ciała ssaków jest ono pozyskiwane. Warto tym samym suplementować odpowiedni rodzaj kolagenu w zależności od tego, jakie efekty chcemy osiągnąć”* – mówi Katarzyna Szysz.

**Zjeść czy wsmarować?**

Suplementy diety wydają się być bardziej ‘macho’ niż kremy. Zdaniem blisko połowy ankietowanych kolagen w skórze można uzupełnić stosując kremy, a jedna czwarta wskazała na balsamy do ciała. Co trzeci mężczyzna wskazał na odpowiednie odżywianie oraz stosowanie suplementów diety. Co piąty badany deklaruje jednak, że nie wie, jak suplementuje się kolagen.

– „*Kolagen odgrywa różne role w poszczególnych warstwach skóry. W skórze właściwej tworzy strukturalne ‘rusztowanie’ podtrzymujące jej zewnętrzne warstwy, zapewniające gładkość, elastyczność i przeciwdziałające powstawaniu zmarszczek. Z kolei w obrębie naskórka, stosowany w formie żelu czy dodawany do kremów lub balsamów, odpowiada jedynie za prawidłowe nawilżenie i jędrność skóry.* *Jeśli chcemy dotrzeć do funkcji kolagenu jako podpory skóry, konieczna jest jego suplementacja ‘od środka’*” – wyjaśnia dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska.

– „*Dla tych, którzy chcą troszczyć się o skórę ‘od środka’, ale nie przepadają za suplementami diety, alternatywą jest Voda Collagen, czyli woda źródlana z dodatkiem kolagenu, wzbogacona o witaminę C i orzeźwiający smak granatu*” – dodaje Katarzyna Szysz, dietetyk z Vody Naturalnej.

**Jak działa Voda Collagen?**

Voda Collagen to pierwsza w Polsce woda źródlana z dodatkiem kolagenu. Stanowi unikalny duet czystej wody źródlanej i cennych cząsteczek tej proteiny, wzbogacony o witaminę C oraz subtelny smak granatu. Białko kolagenowe zawarte w Vodzie Collagen umożliwia spowolnienie procesu powstawania zmarszczek i zmniejszenie ich głębokości, przyczynia się do wzrostu stężenia prokolagenu w skórze, poprawia jej elastyczność i umożliwia zmniejszenie podrażnień, a także przyspieszenie procesów regeneracyjnych skóry. Skuteczność kolagenu zawartego w Vodzie Collagen została potwierdzona w badaniach klinicznych przeprowadzonych przez Collagen Research Institute w Niemczech. W każdej butelce Vody Collagen rozpuszczone jest 2,5 g kolagenu, czyli jego sugerowana dobowa dawka.

Badanie internautów przeprowadzone zostało przez Interaktywny Instytut Badań Rynkowych (grupa GEMIUS) na zlecenie firmy Voda Naturalna, producenta Vody Collagen. Zrealizowane zostało na przełomie września i października 2013 roku w drodze emisji ankiet na stronach internetowych, na reprezentatywnej grupie 1000 internautów (w tym 500 mężczyzn i 500 kobiet) w wieku 20-65 lat.