La scienza contro le credenze popolari 2: il collageno da bere

Data 06 novembre 2026
Categoria professione

La seconda parte dell'articolo analizza il boom commerciale degli integratori di collagene idrolizzato, pubblicizzati come strumentiper:
• migliorare l'idratazione della pelle;
• aumentare l'elasticità cutanea;
• contrastare l'invecchiamento e le rughe.

Una meta-analisi del 2023 che ha esaminato 26 studi e 1.721 partecipanti sembrava confermare alcuni benefici significativi su idratazione ed elasticità cutanea. Nessun problema, quindi!

Tuttavia, una nuova meta-analisi pubblicata nel 2025 ha invece messo in dubbio la questione valutando criticamente il rigore metodologico degli studi e puntando l' attenzione sulla presenza di finanziamenti industriali.

A questo punto le cose si sono molto complicate:
Prendendo in considerazione solo gli studi piu' rigorosi e non finanziati dai produttori di integratori, i benefici attribuiti al collagene su rughe, elasticità e idratazione perdevano la significatività statistica.

Gli autori esaltano il fatto che a fronte di prove scientifiche deboli la popolarità popolare, forse stimolata da meccanismi commerciali, è invece molto elevata, con benefici apparentemente modesti e probabilmente inferiori a quelli promessi dallapubblicità.

Gli autori concludono quindi che, pur in presenza di possibili modesti benefici e inoltre in carenza di chiari studi sul meccanismo d'azione della sostanza, non esistono oggi prove cliniche sufficientemente robuste per raccomandare il collagene orale come trattamento efficace contro l'invecchiamento cutaneo.

Sarebbe importante nell'utilizzo di prodotti simil-farmaceutici, basarsi sul supporto scientifico piuttosto che sulle semplificazioni e sulle suggestioni commerciali.

DZ

Fonti:
Riera E. Crema solare e collagene da bere: dati scientifici contro le nuove tendenze - Univadis - 08 settembre 2026.

Green AC, Williams GM, Logan V, Strutton GM. Reduced melanoma after regular sunscreen use: randomized trial follow-up. Journal of Clinical Oncology. 2011;29(3):257-263.

van der Pols JC, Williams GM, Pandeya N, Logan V, Green AC. Prolonged prevention of squamous cell carcinoma of the skin by regular sunscreen use. Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention. 2006;15(12):2546-2548.

Tran V, Duarte Romero BL, Andersen H, et al. The effect of daily sunscreen application on vitamin D: findings from the open-label, randomised, controlled Sun-D Trial. British Journal of Dermatology. 2025.

Pu SY, Huang YL, Pu CM, Kang YN, Hoang KD, Chen KH, Chen C. Effects of Oral Collagen for Skin Anti-Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2023;15(9):2080. DOI: 10.3390/nu15092080.

Myung SK, Park Y. Effects of Collagen Supplements on Skin Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. The American Journal of Medicine. 2025;138(9):1264-1277.