

¿Por qué acumulamos grasa?

Alguna vez te has
preguntado

¿por qué
almacenamos
grasa?,

¿qué función tiene?

La grasa corporal es necesaria para mantenernos saludables, existen diferentes formas en nuestro cuerpo y tienen diferentes funciones.

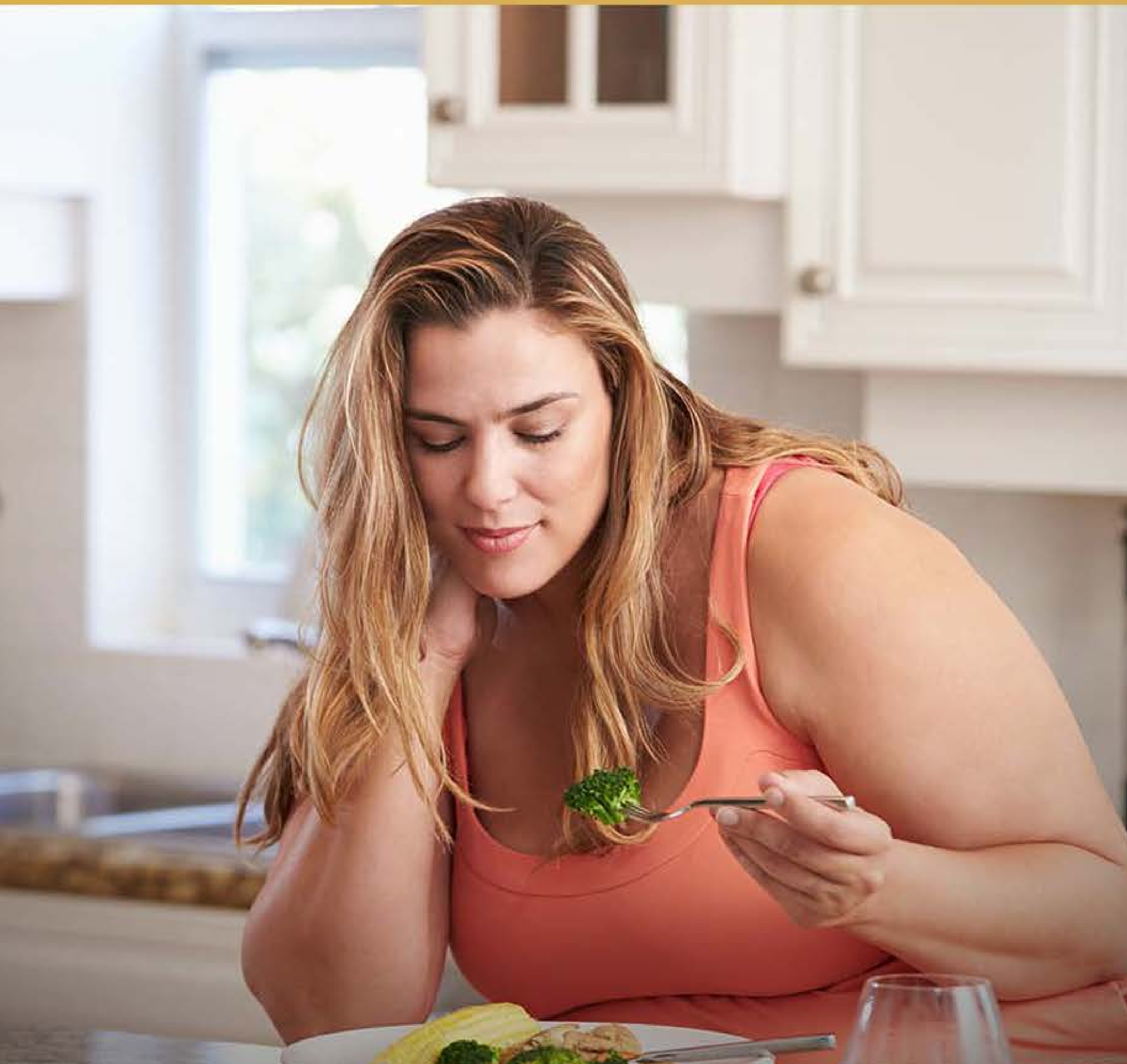
Funciones

El cuerpo acumula grasa, porque ésta **tiene la función de ser un depósito de energía,** ya que las moléculas de ésta, pueden almacenar más energía en menos espacio, comparado con las proteínas o carbohidratos.



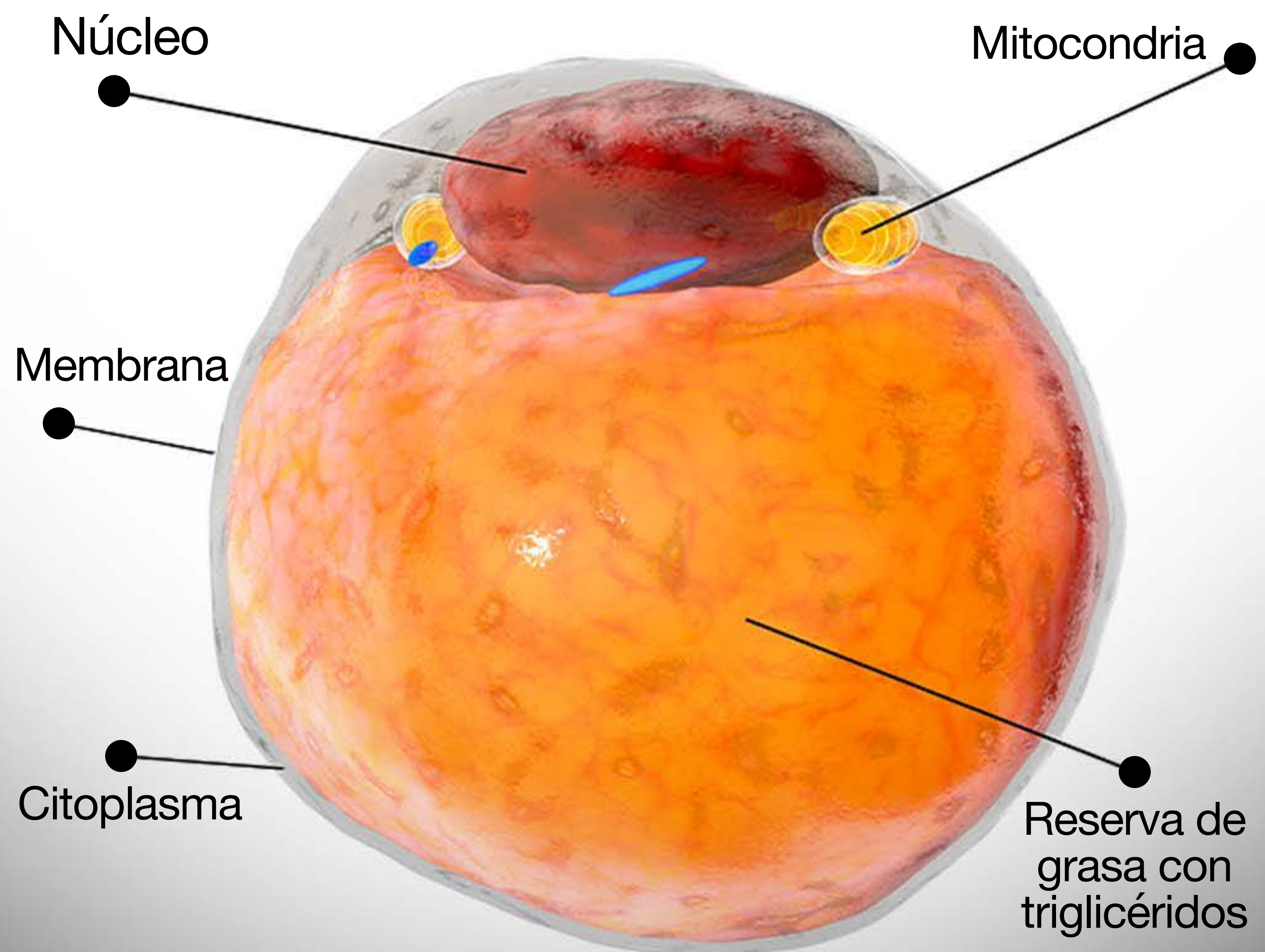
1

Cuando comemos,
las calorías de los
alimentos se guardan en
contenedores llamados
“células grasas”



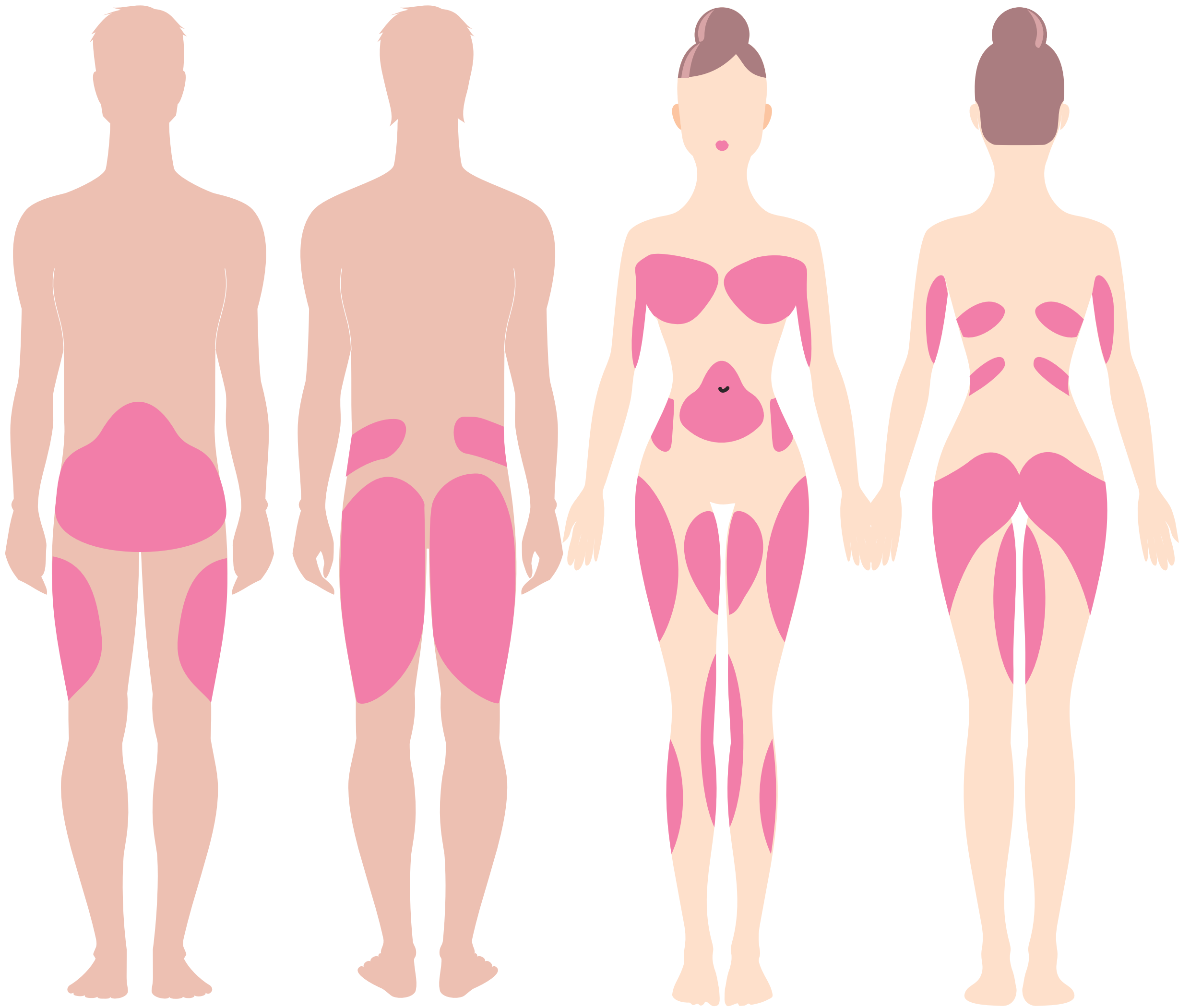
2

Las células grasas ayudan a regular las hormonas y la inmunidad del cuerpo, pero cuando las células se llenan y crecen en exceso se dañan reaccionando de manera negativa, afectando la regulación de la insulina y causando **inflamación crónica.**



Formas de acumulación de grasa en el cuerpo

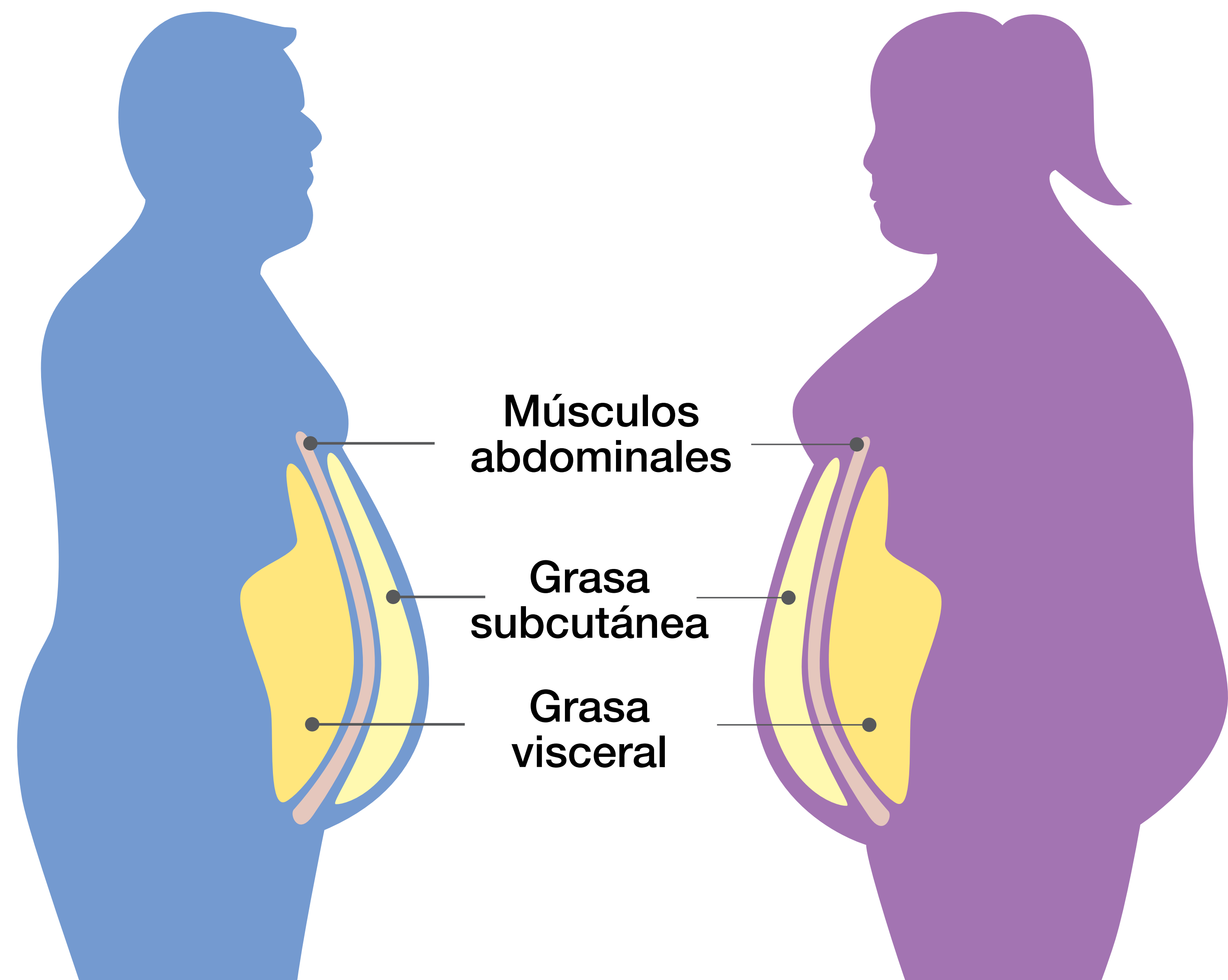
Existen dos formas de grasa:



Grasa periférica:

es la que se acumula debajo de nuestra piel y alrededor de todo el cuerpo.

Se almacena principalmente en **piernas, caderas, glúteos y brazos**, dependiendo de la genética de cada persona y de su género.



Grasa visceral:

se encuentra en la zona del abdomen, puede ser visceral o subcutánea.

Todos tenemos algo de grasa visceral, cuando se **acumula en exceso** se vuelve sumamente **peligrosa**, ya que ésta puede rodear los órganos internos, causando **colesterol alto, resistencia a la insulina, cardiopatías y más.**

¡CUIDADO!

Tipos de grasa en el cuerpo:

Grasa blanca:

Es predominante en el cuerpo, se almacena debajo de la piel y del abdomen.

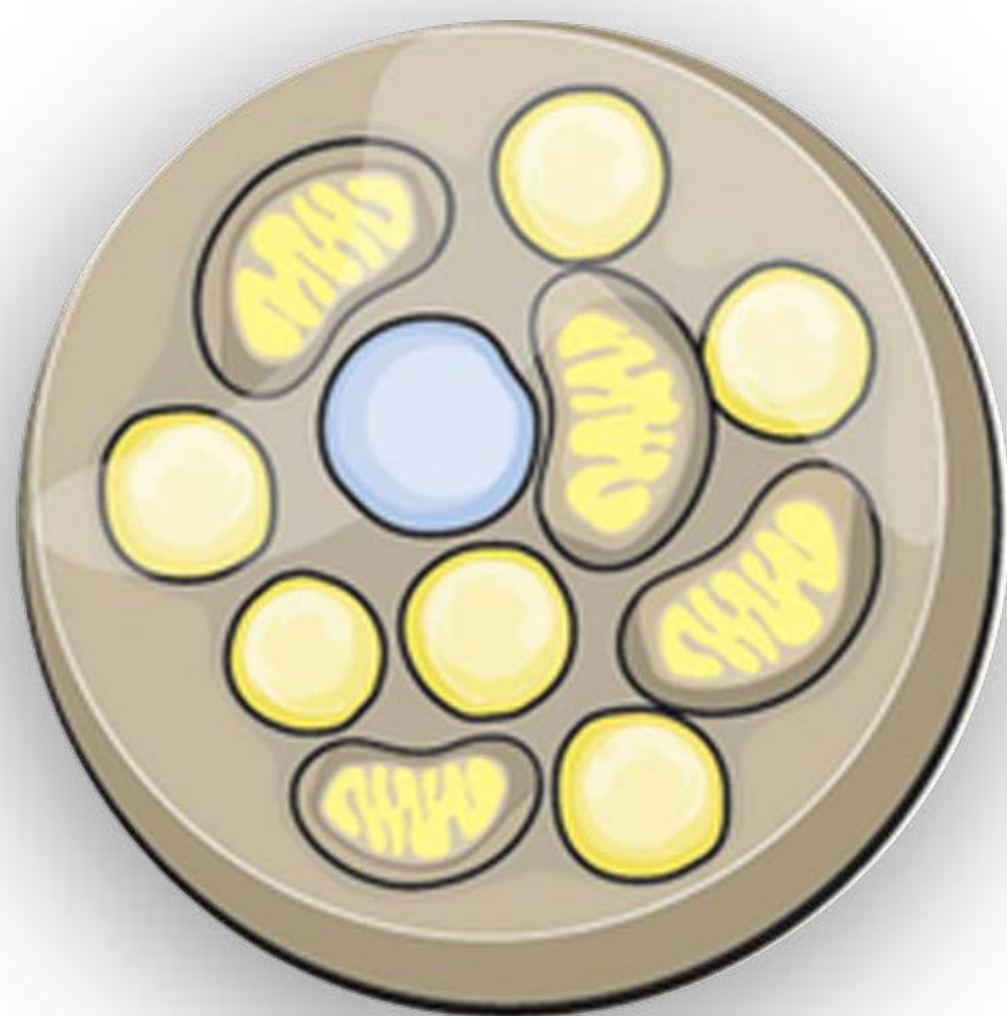
Produce una hormona llamada **adiponectina**, que tiene propiedades **desinflamatorias**, participa en el metabolismo del azúcar en sangre y ácidos grasos.



● **Célula de Grasa Blanca:**
de las células más comunes de grasa.

Grasa parda o marrón:

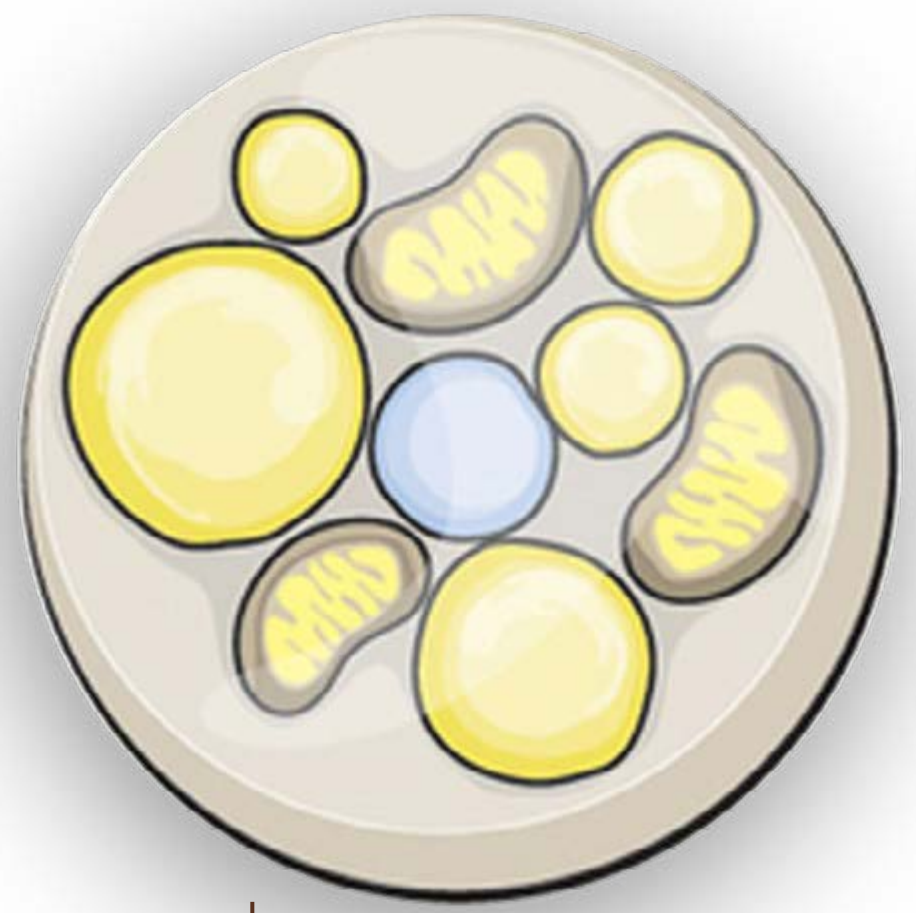
se considera la “**grasa buena**” del cuerpo siendo metabólicamente activa, ya que es utilizada para **producir energía y mantener la temperatura corporal.**



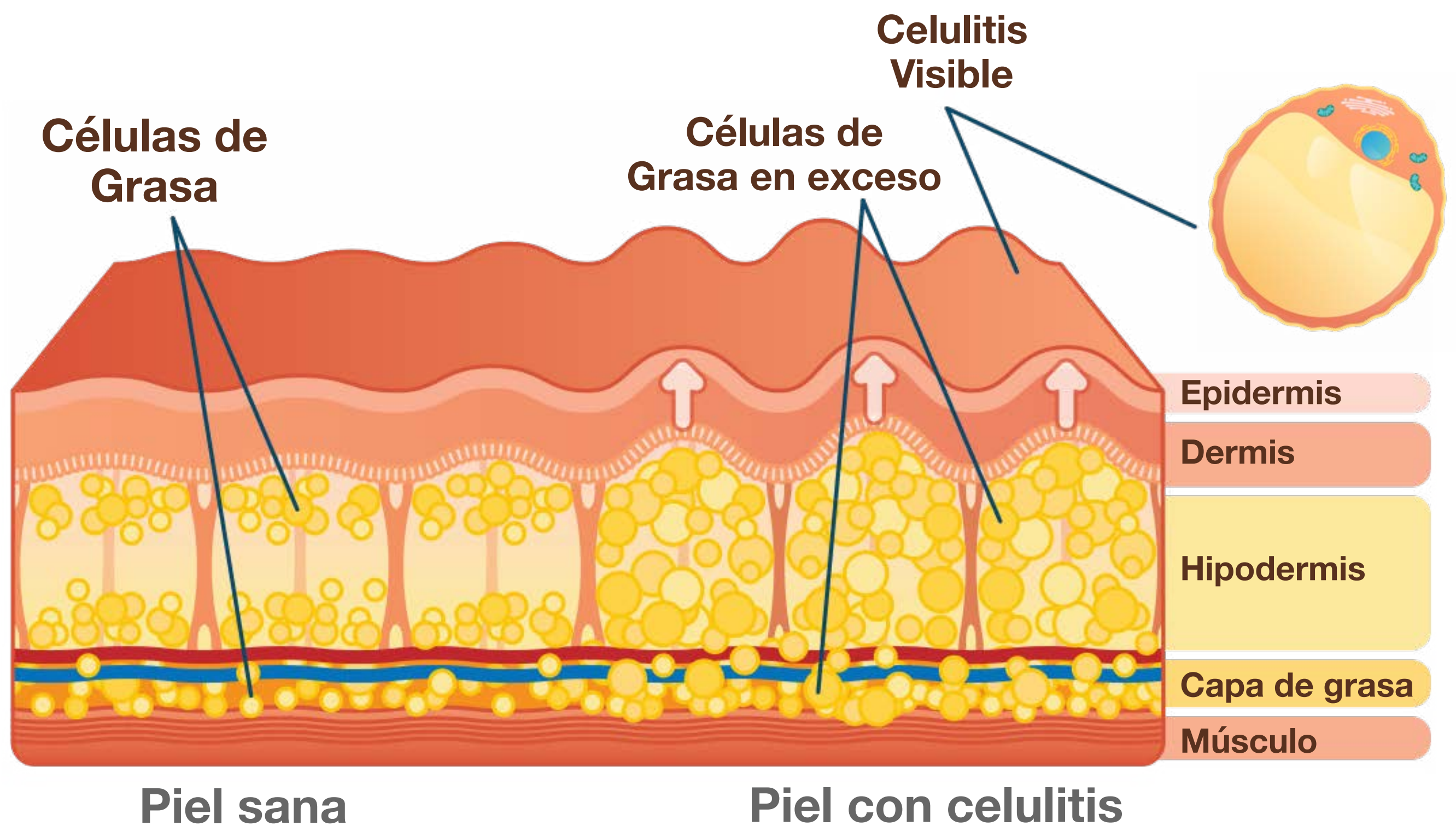
● **Célula de Grasa Marrón:**
Convierte la energía en calor corporal.

Grasa beige:

descubierta recientemente, formada por **adipocitos blancos inmaduros**, que se pueden comportan como grasas marrones por la acción de ciertos estímulos.






Célula de Grasa Beige:
Célula inmadura, en el tejido graso blanco, madura para quemar grasa

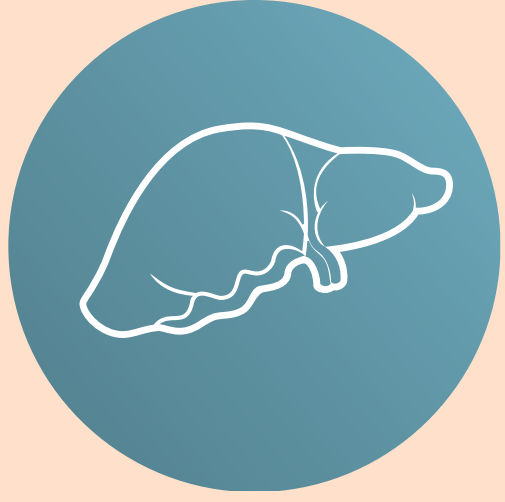


Celulitis:

Es consecuencia de que **la grasa blanca se ha acumulado de forma excesiva en los depósitos** y han aumentado su volumen, desarrollándose tejido tipo cicatrices con una consistencia grumosa que no permiten el correcto retorno de sangre.

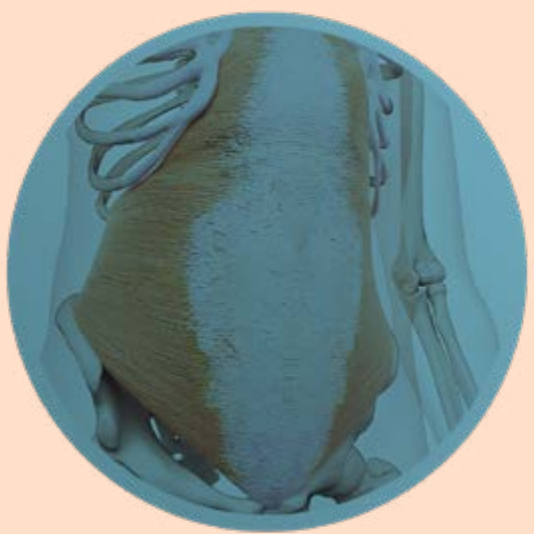
¿Para qué y dónde se guarda la grasa corporal?

Cuello y hombros	Aquí se guarda la grasa marrón. Produce calor y protege al corazón y pulmones de hipotermia.
 Riñones	Previenen a estos órganos y a las glándulas suprarrenales de moverse alrededor de la cavidad abdominal.
 Músculos	Grasa blanca, que se guarda en mini almacenamiento alrededor del cuerpo. Actúan como tanques de combustible para que los músculos lo usen.
 Corazón	Signo de que tienes demasiada grasa en todo el cuerpo. Puede causar cardiopatías.



Hígado

Cuando las células grasas crecen demasiado, liberan ácidos. El trabajo del hígado, es limpiar estos ácidos de la sangre. Si hay demasiada grasa en el torrente sanguíneo, puede causar hígado graso: causa dolor abdominal, fatiga y resistencia a la insulina.



Panza, zona abdominal

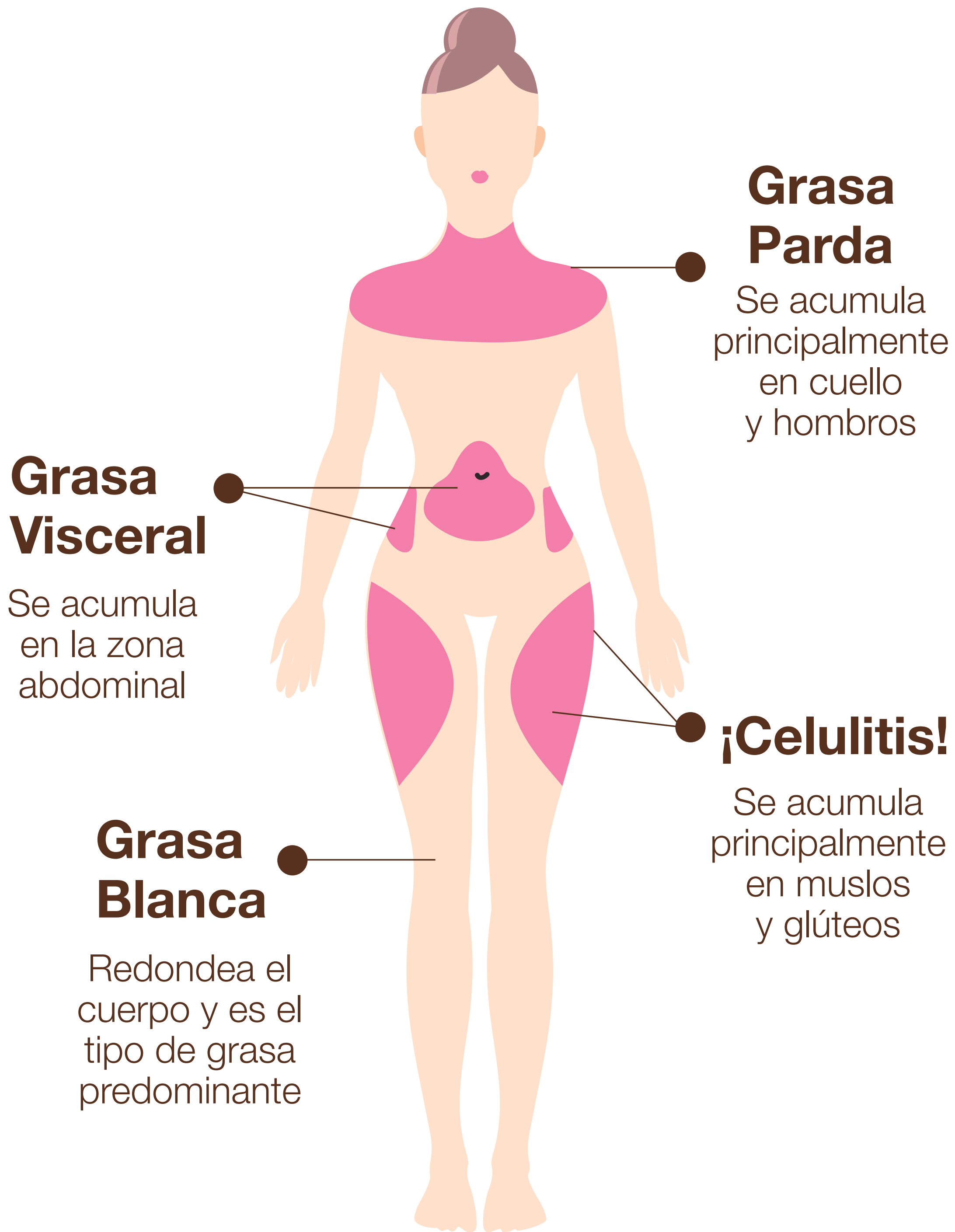
Se acumula y se descompone rápidamente, por eso es muy fácil de ganar y perder peso.



Caderas, muslos y pompas

La grasa en estos lugares, puede reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón y condiciones crónicas, acorde con la Universidad de Oxford, está más difícil de perder.

Tipos de grasa corporal



Grasa Parda

Se acumula principalmente en cuello y hombros

Grasa Visceral

Se acumula en la zona abdominal

Grasa Blanca

Redondea el cuerpo y es el tipo de grasa predominante

¡Celulitis!

Se acumula principalmente en muslos y glúteos

FUENTE:

Pérez-Miguel Sanz, M.J., Cabrera Parra, W., Varela Moreiras, G. & Garaulet, M. (2010). Distribución regional de la grasa corporal. Uso de técnicas de imagen como herramienta de diagnóstico nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 25(2): 207-223. Consultado el 19/07/2021. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112010000200003

Esteve Ràfols, M. (2014). Tejido adiposo: heterogeneidad celular y diversidad funcional. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 61(2): 100-112. Consultado el 29/07/2021. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-tejido-adiposo-heterogeneidad-celular-diversidad-S1575092213001411>

Meghan Rabbitt. The science of Body Fat. *Revista/Magazine Dr Oz The Good Life. Weight Loss, USA*. 2021. pág 14-19 (Cited 20 julio 2021)