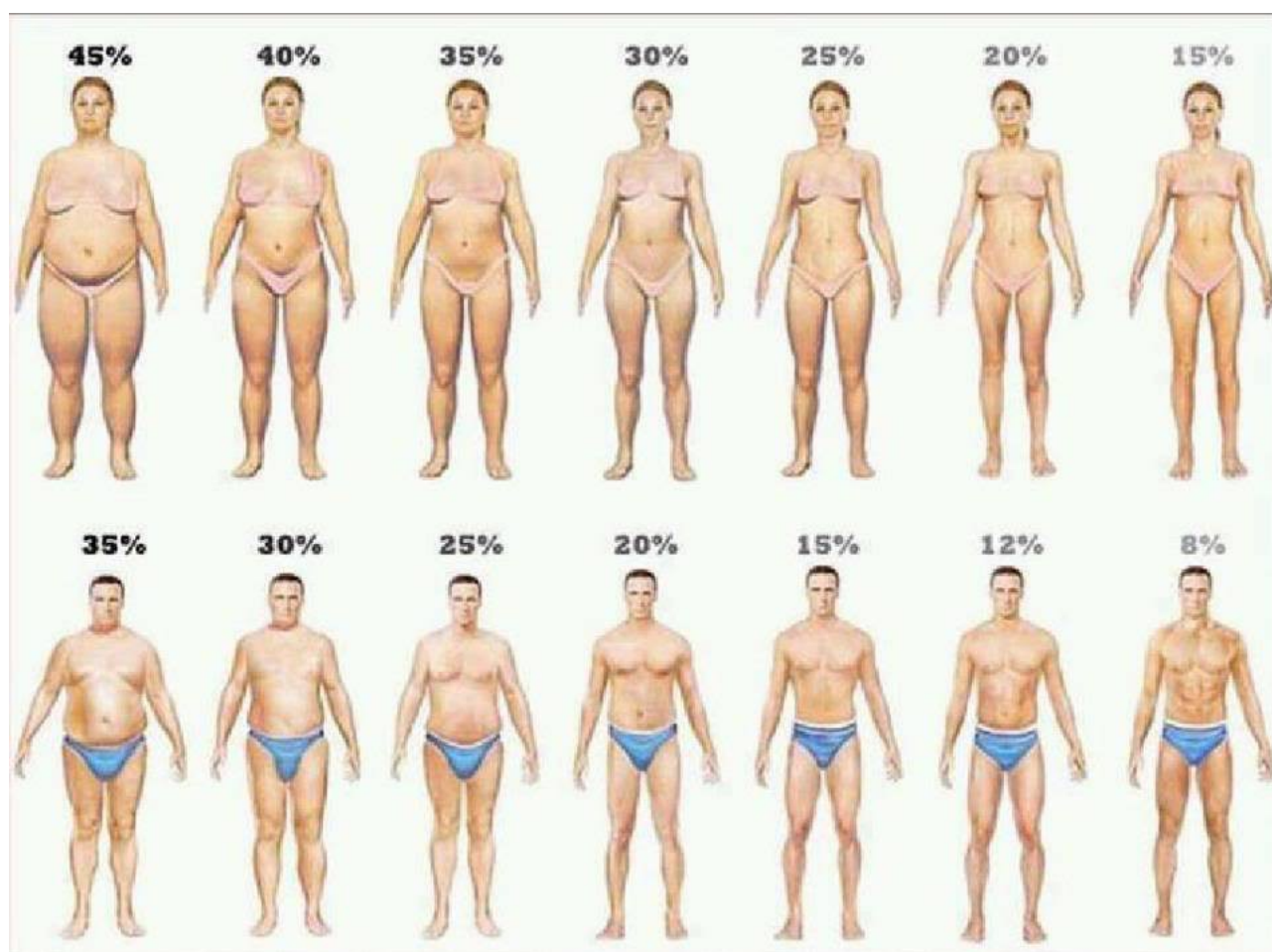


Krótko na temat tłuszczu

Niezależnie od tego czy jesteśmy grubi czy szczupli w naszym organizmie znajduje się około 30 milionów komórek tłuszczowych zwanych adipocytami. Komórki te mogą gromadzić w swoim wnętrzu spore ilości tłuszczu i w razie potrzeby zwiększać swoje rozmiary.

Tkanka tłuszczowa występuje w dwóch postaciach jako: brunatna tkanka tłuszczowa BAT (brown adipose tissue) oraz biała tkanka tłuszczowa- WAT (white adipose tissue). Jej wzajemna ilościowa proporcja u ludzi zależy od czynników takich jak: wiek, metabolizm, unerwienie i unaczynienie tkanki oraz czynników dziedzicznych.

Zdaniem naukowców z Harvard Medical School w Bostonie brązowa tkanka tłuszczowa uczestniczy w spalaniu metabolicznym. Ciekawe jest, iż jej zwiększenie może mieć znaczenie w leczeniu otyłości. Odkryto ją po raz pierwszy u niemowląt i małych gryzoni. Ludzie dorośli posiadają brązową tkankę tłuszczową, ale w znacznie mniejszej ilości niż dzieci.



Komórki tłuszczowe produkują związki biologicznie aktywne. Zalicza się do nich m.in. leptyna – hormon hamujący łaknienie; zaburzenia wydzielania tego hormonu czy brak reakcji receptorów na niego przyczynia się do nadwagi. Jeden kilogram tkanki tłuszczowej to w przeliczeniu na energię około 7000kcal. Tłuszcz jest najbardziej wydajnym substratem energetycznym.

Trener personalny Jerzy Romanowski