

OBESIDADE - 5

ALTERAÇÕES METABÓLICAS DO CORPO HUMANO

TIPOS DE CÉLULAS DE GORDURA

Castanha/Bege

- Ajuda a queimar gordura branca como calor quando necessário;
- 50 grama de células ajudam a queimar 5 quilos de gordura branca/ano.
- Os níveis diminuem com a idade;

Branca

- O tipo que você não quer;
- Este tipo de gordura é armazenada com uma gota de óleo dentro da célula;

Gordura visceral versus subcutânea

Gordura subcutânea

- Diretamente abaixo da pele;
- Díficil de perder, fácil de ganhar;
- Exercícios físicos ajudam a mantê-la dentro dos limites do corpo;

Gordura visceral

- Envolvem os órgãos internos, fígado, rins, intestinos, ...
- Infiltrada com macrófagos inflamatórios;
- Problemas de saúde do tipo: diabetes tipo II, câncer de cólon, doenças cardiovasculares, ...
- Quanto mais ativa metabolicamente, é preciso várias estratégias para perde-la;

O número de células de gordura é definida antes de você nascer

- As pesquisas mais recentes sugerem que as condições da vida fetal - como, dieta, toxinas, estresse,... da mãe são os principais impactos no número de células de gordura que você terá pela vida afora;
- Lembre-se os marcadores epigenéticos a partir da vida fetal podem influir positiva e/ou negativamente no peso e metabolismo;

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.
As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Londrina (PR), 31 janeiro de 2018

Dr. Luiz Carlos Bertoni