

Le creme sciogligrasso - Cos'è il grasso? sappiamo che il grasso va a riempire gli adipociti. Ma cosa dirige il grasso verso l'addome oppure verso i fianchi?

Curiosità

Inviato da : Lino Perrella

Pubblicato il : 5/12/2023 8:40:00



La lotta al grasso localizzato è destinata a un sostanziale fallimento in assenza di un dimagrimento generale. La ginnastica addominale (addominali piatonici possono solo nascondere il grasso, non scioglierlo!) le creme bruciagrasso possano essere efficaci.

Purtroppo continuano a essere proposte creme che dovrebbero sciogliere il grasso locale, quasi sempre promettendo un incremento del metabolismo che brucerebbe il surplus lipidico.

È importante perciò capire come si forma il grasso localizzato per comprendere come la velocità del metabolismo poco c'entri.

Il grasso va a riempire gli adipociti.

Ma cosa dirige il grasso verso l'addome oppure verso i fianchi?

L'accumulo locale di grasso riflette l'azione dell'enzima lipoproteinlipasi (LPL), la cui anomala distribuzione riflette un fattore genetico (Forbes, 1988) e può essere corretta nelle persone con un miglior stile di vita dalla pratica sportiva (l'azione della lipoproteinlipasi resta omogenea anche con l'età, per cui il grasso ha meno tendenza a localizzarsi).



Questo enzima favorisce l'assunzione di trigliceridi da parte degli adipociti, causando i depositi di grassi.

Le creme sciogligrasso - Cos'è il grasso? sappiamo che il grasso va a riempire gli adipoci

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11161>

Per esempio i neri hanno un'attività dell'enzima meno presente nella zona addominale rispetto ai bianchi, sicché (Conway, 1995) percentualmente meno neri panciuti rispetto ai bianchi (a parità di percentuali di sovrappeso).

Nelle donne l'attività enzimatica della lipoproteinlipasi è elevata nelle natiche e nelle mammelle, mentre negli uomini è maggiore a livello addominale.

Si comprende che l'unica possibilità di evitare l'accumulo di grassi è di inibire l'azione dell'enzima. Sfortunatamente tale inibizione non è ancora possibile (e fra l'altro si dovrebbe verificarne gli effetti collaterali), quindi l'unica possibilità delle creme sarebbe quella di eliminare il grasso dopo che è avvenuto il deposito.

Anche ammesso che ciò sia possibile per qualche strano meccanismo (la famosa accelerazione del metabolismo locale), in assenza di un regime ipocalorico, la lipoproteinlipasi depositerebbe nuovamente altri trigliceridi nella zona indesiderata beffando l'ottimistico acquirente della crema.

A

A

A