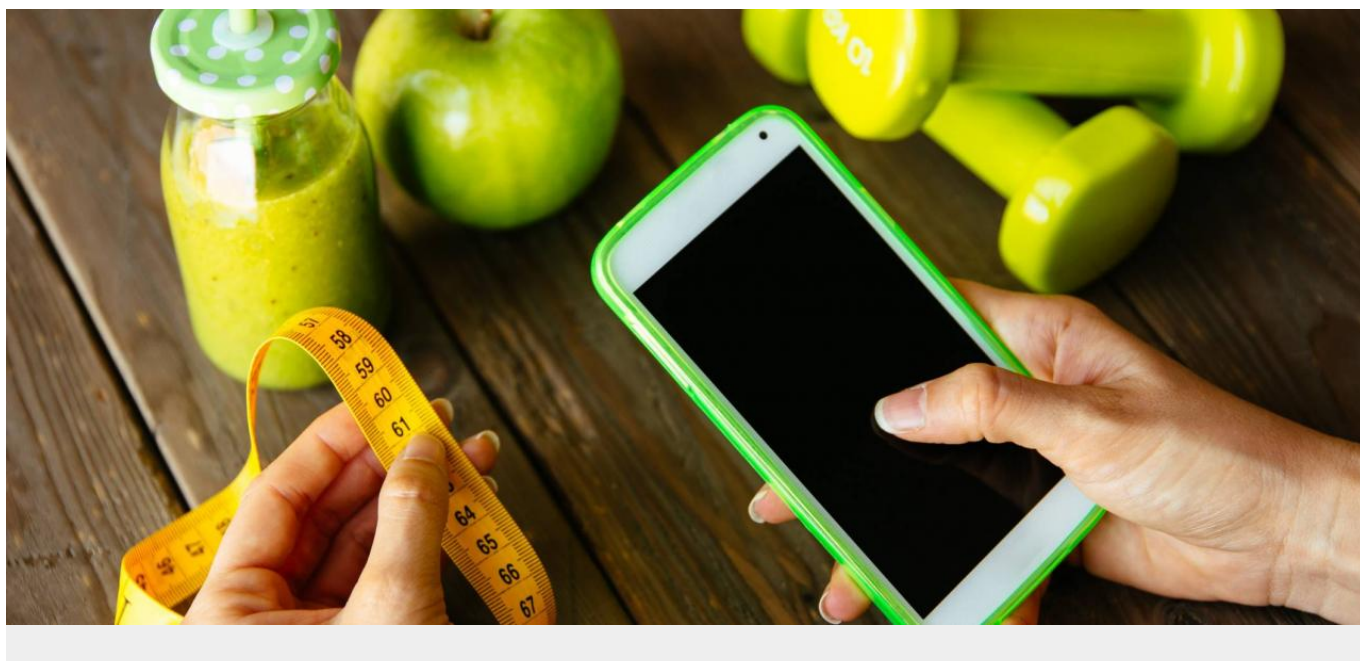




Medexpress, 2020-01-30 07:56

## Co nam daje tkanka tłuszczowa?



**W dobie zdrowego trybu życia i smukłych sylwetek pojęcie tkanki tłuszczowej kojarzy się nam tylko źle. Podczas każdego treningu walczymy o to, żeby pozbyć się tłuszczu. Tymczasem jest on nam niezbędny do prawidłowego funkcjonowania.**

Oczywiście, zbyt duże ilości prowadzą do wielu schorzeń, jednak skłonność do przesady w żadną stronę nie jest wskazana, kiedy chodzi o nasze zdrowie. Do czego w takim razie potrzebujemy tkanki tłuszczowej i ile jej potrzebujemy?

### **Ważne funkcje tłuszczu w organizmie**

Powszechnie panuje opinia, że otyłym osobom rzadziej jest zimno. Nie w każdym przypadku jest to zgodne z prawdą, jednak tkanka tłuszczowa z pewnością ma właściwości termoizolacyjne. Jest także odpowiedzialna za produkcję ciepła. Warto zauważyć, że naturalnie największą warstwą tkanki tłuszczowej mogą pochwalić się rdzenni mieszkańcy zimnych rejonów świata. Znacznie mniejsza jej ilość pokrywa ciała mieszkańców stref tropikalnych.

Tkanka tłuszczowa to także swoisty magazyn energii. To właśnie w tłuszczu odkładane są nadwyżki

kaloryczne i energetyczne, które organizm może potraktować jako paliwo w okresie niedoboru. Jednak długotrwałe generowanie nadwyżki kalorycznej i zachwiany metabolizm mogą prowadzić do otyłości, a ta z kolei do wielu chorób i schorzeń.

Wiele procesów zachodzących w organizmie człowieka jest możliwych tylko dzięki prawidłowej zawartości tkanki tłuszczowej. U kobiet ma to szczególne znaczenie, ponieważ tkanka tłuszczowa ma wpływ na produkcję estrogenu. Co więcej, kobiety o zbyt niskim poziomie tłuszczu mogą mieć problemy z cyklem miesięczkowym.

### **Jaki procent tłuszczu jest optymalny?**

Na siłowniach i klubach fitness sporą popularnością cieszą się wagi, które określają procentową zawartość tłuszczu w ciele. Choć dokładność tych urządzeń nie jest imponująca i mogą mylić się nawet o 5 procent, są w stanie określić, czy nasze ciało ma zbyt dużo tłuszczu.

Z uwagi na procesy związane z miesiączkami, kobiety potrzebują nieco większej ilości tłuszczu, niż mężczyźni. Zawartość tego składnika na poziomie 20 procent jest naturalna, a część kobiet już z taką wartością będzie czuła się mało komfortowo. W przypadku mężczyzn optymalna zawartość tłuszczu w organizmie to około 15 procent.

### **Do czego jeszcze może przydać się nasza tkanka tłuszczowa?**

Poza magazynowaniem energii czy procesami fizjologicznymi tkanka tłuszczowa znalazła jeszcze jedno zastosowanie, które może być korzystne dla naszego zdrowia. W dobrych klinikach medycyny estetycznej i regeneracyjnej lekarze pobierają tkankę tłuszczową w celu pozyskania komórek macierzystych. Te z kolei można wykorzystać do leczenia wielu chorób onkologicznych, immunologicznych, czy do regeneracji plastycznej i pourazowej.

Artykuł powstał we współpracy z  
Horizon Medical Center  
Domaniewska 39A, Warszawa  
(Horizon Plaza)