

Grăsimea viscerală



Visceral Fat

CE ESTE GRĂSIMEA VISCERALĂ?

Grăsimea viscerală (grăsimea abdominală) este grăsimea care înconjură organele vitale din corp. Pentru o explicație rapidă ce este grăsimea viscerală și unde se găsește ea faceți următorul experiment : Încordați mușchii abdominali și prindeți între degete pielea la nivelul ombilicului. Ceea ce ați prins între degete este țesutul adipos subcutanat și nu grăsimea viscerală care este localizată în spatele peretelui muscular abdominal (grăsimea viscerală nu poate fi prinsă între degete).

De obicei, acest tip de grăsime se găsește în exces la bărbații de vârstă mijlocie (de multe ori eronat numită „burtă de bere”).

Bărbații au o predispoziție genetică la acumularea de grăsime în acest fel în timp ce femeile stochează preponderent grăsimea subcutanat (Țesutul adipos subcutanat s-a dovedit a fi asociat cu hrana necesară unui fetus sau cu alăptarea)

Nivelul crescut de grăsime viscerală crește riscul hipertensiunii arteriale, boli cardiace, diabet zaharat tip II. Scăderea nivelului de grăsime viscerală poate stabiliza substanțial acțiunea insulinei cu reducerea riscului de diabet precum și alte afecțiuni.*

* (This is an estimate of your visceral fat mass based on your measured body size and composition)

CÂTĂ GRĂSIME ESTE BENEFICĂ PENTRU ORGANISM?

Analizorul Tanita va compara automat interpretările grăsimilor corpului cu schema referitoare la limitele benefice ale grăsimilor prezentată mai jos.

