



### 17 FATOS SOBRE A GORDURA

1. Um adulto tem, em média, 40 bilhões de células adiposas (que armazenam gordura).
2. O tecido adiposo é um componente dinâmico, complexo e necessário à vida.
3. O tecido adiposo é também um dos mais abundantes no nosso corpo.
4. As meninas nascem com mais células adiposas que os meninos.
5. Na adolescência, já podemos estar com a quantidade total de células adiposas que teremos o resto da vida.
6. A gordura aumenta quando as células existentes se ampliam e quando são criadas novas células.
7. O número de células adiposas pode aumentar, mas não diminui.
8. Quando você emagrece, as células adiposas murcham.
9. As células adiposas morrem, mas o corpo rapidamente as repõe.
10. As células adiposas são maiores em obesos.
11. Existem dois tipos de células adiposas: a branca e a marrom. A branca é o tipo que faz suas roupas ficarem apertadas. A marrom é encontrada em bebês e tem a capacidade de queimar calorias.
12. Células adiposas, assim como as cancerosas e outras células no corpo, alimentam-se de oxigênio com novos vasos sanguíneos em um processo conhecido com angiogênese. A gordura não pode se expandir sem expandir seus vasos sanguíneos. Pesquisadores estão estudando se determinados medicamentos usados no combate ao câncer podem fazer as células adiposas morrerem de fome da mesma forma que fazem com os tumores.
13. Quando você se exercita, as células produzem uma enzima que faz o tecido adiposo liberar suas reservas para serem queimadas pelos músculos.
14. O fígado armazena a glicose dos alimentos sob a forma de glicogênio e a libera na corrente sanguínea quando a energia é necessária. Se a glicose se esgota, o organismo começa a queimar gordura.
15. As células adiposas secretam estrogênio, que está associado a certos tipos de câncer, principalmente câncer de mama em mulheres na pós-menopausa.
16. A gordura corporal se acumula dos pés à cabeça e é eliminada do mesmo jeito.
17. A gordura corporal é como um traje de esquí: proporciona isolamento contra o frio. Uma desvantagem de ficar magro é sentir mais frio.

**Fonte:** Livro "A dieta dos 17 dias", de autoria do médico norte-americano Mike Moreno. Editora Sextante.