

www.trainernet.net

I "contenitori" del grasso in eccesso

Le cellule di grasso in eccesso vengono depositate, nel vero senso del termine, in dei "contenitori" chiamati adipociti. Nel nostro organismo gli adipociti si trovano sotto la cute e a livello addominale.

Gli adipociti immagazzinano benissimo il grasso, ma sono altrettanto bravi a non cederlo. Le condizioni migliori per immagazzinare il grasso sono date specialmente con l'aumento della glicemia, dovuto, per esempio, all'assunzione in eccesso di carboidrati con conseguente aumento del livello di insulina nel sangue.

E' questo il motivo principale per cui l'aumento di grassi è un processo molto più lento rispetto alla perdita.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti