

Γιατί παχαίνουμε όσο μεγαλώνουμε;

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί η πλειοψηφία των ατόμων που βρίσκονται στη μέση ηλικία τείνουν να παίρνουν κιλά και κυρίως στην περιφέρεια; Ίσως πιστεύετε ότι η μόνη υπεύθυνη είναι η καθιστική ζωή. Ωστόσο μία ομάδα Ιαπώνων ερευνητών δίνει μία πιο επιστημονική εξήγηση.

Η αύξηση του σωματικού βάρους στους μεσήλικες είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί άνδρες και γυναίκες της μέσης ηλικίας.

Τώρα, οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι βρίσκονται ένα βήμα πιο κοντά στην κατανόηση της αιτίας αυτού του φαινομένου. Πιστεύουν ότι μπορεί να οφείλεται σε έναν από τους δύο τύπους λίπους στο σώμα μας, το οποίο γίνεται λιγότερο ενεργό με την ηλικία.

Το πρώτο είδος λίπους είναι και το πιο γνωστό, λευκό λίπος, το οποίο βρίσκεται κάτω από το δέρμα του στομάχου και των μηρών και είναι αποτέλεσμα της υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού.

Το δεύτερο είδος λίπους είναι το καφέ λίπος που η δουλειά του είναι να παράγει θερμότητα. Αυτό επιτυγχάνεται με την τόνωση του μεταβολισμού, με σκοπό ο οργανισμός να αρχίσει να χρησιμοποιεί το «κακό» λευκό λίπος.

Όπως έχουν αποδείξει παλαιότερες έρευνες, τα μωρά έχουν καφέ λίπος γύρω από την ωμοπλάτη, προκειμένου να διατηρούν σταθερή τη θερμοκρασία τους μετά τη γέννηση, ωστόσο υπήρχε η πεποίθηση ότι αυτό εξαφανίζεται κατά τη βρεφική ηλικία, επειδή ο οργανισμός δεν το χρειάζεται πλέον.

Νεότερες έρευνες έδειξαν ότι το καφέ λίπος συνεχίζει να υπάρχει στους ενήλικες με τις γυναίκες να διαθέτουν περισσότερο, όμως η θερμογόνο δράση του είναι

περιορισμένη, με αποτέλεσμα να είναι λιγότερο ενεργό, καίγοντας μικρότερη ποσότητα κακού λευκού λίπους.

Η νέα αυτή διαπίστωση ανοίγει, σύμφωνα με τους επιστήμονες το δρόμο για την ανάπτυξη νέων θεραπειών για παθήσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Πηγή: [briefingnews.gr](https://www.briefingnews.gr)