

Você passou uma boa parte da vida ouvindo um monte de gente dizer que gordura é algo extremamente prejudicial à saúde e que você deve evitá-la de todas as formas possíveis e imagináveis. Mas, você sabia que as gorduras são muito importantes para o nosso corpo? Nessa postagem, você vai entender e aprender um pouco mais sobre o papel da gordura em nosso corpo.

A importância das gorduras

Diferente do que pode ser imaginado por muita gente, a gordura no corpo é deveras importante para a manutenção do mesmo. A presença de gordura no organismo auxilia no fornecimento de energia para seu dia, proteção de órgãos vitais (incluindo o coração) contra choques, a produção de hormônios e o transporte das proteínas pelo corpo. **Junto com as proteínas e os carboidratos, a gordura é uma das responsáveis por fornecer calorias ao seu corpo.**

A gordura é formada através do excesso de nutrientes presentes em seu organismo, essa transição acontece de forma imediata. Essa gordura é armazenada em nosso corpo e serve como energia para os momentos onde não tenhamos acesso ao alimento, sendo assim, **a gordura funciona como uma espécie de banco de energia pras horas mais apertadas e importantes do dia.**

Como dissemos anteriormente, a gordura tem uma função vital em nosso corpo. **Cerca de 4% de todo percentual de gordura de seu corpo é destinado apenas para proteção de coração, fígado, baço, cérebro, rins e medula espinhal.** Ela também pode desempenhar a função de isolante térmico corporal, sempre importante em tempos de temperaturas mais baixas.

A gordura do corpo também é crucial no transporte de importantes vitaminas como vitamina A, D, E e K. Por isso, quando te disserem para tirar toda a gordura da sua dieta, não acredite! Se você diminui drasticamente a quantidade de gordura de seu corpo, as vitaminas citadas acima também vão diminuir e isso pode trazer prejuízos graves ao seu organismo.

Tipos de Gordura

O corpo tem seis tipos de gorduras diferentes, ou melhor, subtipos de gorduras. As gorduras podem ser divididas em gorduras boas e ruins. As gorduras boas ajudam no processo de hipertrofia muscular, protegem o coração (elas eliminam o colesterol ruim do corpo e aumentam o nível de colesterol bom), **auxiliam a circulação do sangue** (não permitem a coagulação do sangue e

controlam o nível de insulina). **Essas gorduras podem ser encontradas em alimentos como azeitonas, frutas como açaí e abacate; peixes como sardinha e anchova; óleos vegetais e oleaginosas.**

Já as gorduras ruins provocam diversas alterações e “bagunçam” todo seu sistema, além de não trazer vantagem nenhuma para seu corpo. Essas gorduras ruins fazem o nível de colesterol ruim disparar e aumentam a capacidade de você desenvolver inúmeras doenças, incluindo graves problemas cardiovasculares.

Além dessa divisão entre gorduras boas e ruins, elas podem ser subdivididas em seis tipos:

Gordura essencial: É a **gordura crucial para o funcionamento de nosso corpo**, ela pode ser encontrada em diversos órgãos importantes e nos tecidos, além de funcionar como reserva de energia. Todo ser humano precisa de pelo menos 13% dessa gordura para ter uma vivência saudável.

Gordura branca: É a **gordura que se acumula pelo corpo, isso acontece quando nossa alimentação é muito calórica.** A função dessa gordura é transformar as calorias em células adiposas, o que forma um banco de energia para seu corpo aguentar as tarefas do dia. **Quando está em excesso, ela se acumula por debaixo da pele.**

Gordura marrom: **Responsável pelo isolamento do organismo em questões térmicas, essa é uma gordura boa.** Em ambientes frios, a gordura marrom é responsável por esquentar a gordura branca, o que gera uma queima calórica e, por consequência, gera o emagrecimento.

Gordura bege: É a **responsável por transformar a gordura ruim em gordura boa. Essa gordura geralmente é liberada quando o ser humano se exercita, por exemplo.** A prática do cross training ajuda a queimar gordura branca e transformá-la em gordura bege, isso se deve a liberação de uma molécula chamada irisina.

Gordura subcutânea: É a **gordura que fica logo abaixo da pele, não é tão perigosa quanto a gordura branca (por exemplo).** Ela cobre os músculos abdominais.

Gordura visceral: **A MAIS PERIGOSA DE TODAS, ela nasce do excesso de gordura branca entre os órgãos de seu corpo.** A grande presença de gordura

visceral pode causar o aumento de risco de diabetes, hipertensão e até mesmo infarto.

E aí, gostou mais de conhecer sobre a importância da gordura no seu corpo? Ficou alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até a próxima!