

## Λιποκύτταρα

Στο ανθρώπινο σώμα η περίσσεια της ενέργειας που προμηθευόμαστε από τις τροφές, αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους. Μία ικανότητα του σώματός μας, που παλαιότερα ήταν πολύτιμη λόγω του τρόπου ζωής του ανθρώπου που ήταν διαφορετικός, ενώ τώρα αυτή η ίδια ικανότητα έχει μετατραπεί σε πρόβλημα, λόγω της ‘κακής’ χρήσης της.

Εκτός όμως από τη χρησιμότητά τους ως ‘δεξαμενές’ ενεργειακών αποθεμάτων, τα λιποκύτταρα βοηθούν στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος μας αφού αποτελούν εξαιρετική μόνωση, ενώ παράλληλα έχουν και μηχανικό ρόλο με τις ελαστικές τους ικανότητες και τη θέση τους ανάμεσα σε διάφορα όργανα αφού απορροφούν την ενέργεια οποιαδήποτε πρόσκρουσης.

Τα λιποκύτταρα είναι καταναμεμένα σε ολόκληρο το σώμα, σε κάποιους ανθρώπους με ομοιόμορφο και σε κάποιους άλλους με ανομοιόμορφο τρόπο. Η κατανομή του λίπους εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως το φύλο, οι ορμόνες κλπ. Έτσι θα δούμε ότι κάποια άτομα έχουν περισσότερο λίπος στην κοιλιά, και άλλα περισσότερο στους γλουτούς κλπ.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο συνολικός αριθμός των λιποκυττάρων στον ενήλικα είναι σταθερός και αυτό που διαφοροποιείται είναι το μέγεθος τους. Στην ηλικία των 2 ετών πολλαπλασιάζονται και στη συνέχεια να παραμένουν σταθερά μέχρι την εποχή της εφηβείας. Εκεί και πάλι ο αριθμός των λιποκυττάρων μπορεί να αυξηθεί. Αν αυξηθεί υπερβολικά ο αριθμός των λιποκυττάρων κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία π.χ. σε έναν παχύσαρκο παιδί ή έφηβο είναι αρκετά πιθανόν να συνεχίσει το άτομο αυτό ως παχύσαρκος ενήλικας καθώς ο αριθμός αυτός των λιποκυττάρων τον συνοδεύει στην υπόλοιπη ζωή του.

Τα παχύσαρκα άτομα έχουν μεγαλύτερα και περισσότερα λιποκύτταρα, συγκριτικά με κάποιον που έχει κανονικό βάρος.

Κάθε χρόνο, ανεξαρτήτως αν είστε παχύς ή αδύνατος, αν χάνετε ή κερδίζετε βάρος, το 10% των λιποκυττάρων σας πεθαίνει αλλά κάθε χρόνο τα κύτταρα που πεθαίνουν αντικαθίστανται από νέα λιποκύτταρα. Έτσι, αποτέλεσμα είναι ο συνολικός αριθμός των λιποκυττάρων στο σώμα να παραμένει ο ίδιος, κάθε χρόνο, μετά την ενηλικίωση. Η απώλεια ή η αύξηση βάρους επηρεάζουν μόνο την ποσότητα του λίπους που είναι αποθηκευμένο στα κύτταρα και όχι τον αριθμό των κυττάρων.

Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια (θερμίδες) από όση καταναλώνει το σώμα μας καθημερινά, εναποτίθεται λίπος στο σώμα μας με αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα να μεγαλώνουν σε όγκο.

Αντιθέτως, όταν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε είναι λιγότερη από αυτή που καταναλώνουμε, όπως γίνεται στην περίπτωση της δίαιτας, το λίπος μειώνεται και ο όγκος των λιποκυττάρων μικραίνει, χωρίς να μειώνεται ο αριθμός τους. Συνεπώς όταν υπάρχει αύξηση ή μείωση στο λίπος του σώματος, το αποτέλεσμα είναι πιο εμφανές στα σημεία όπου υπάρχει μεγαλύτερος αριθμός λιποκυττάρων: Σε αύξηση του λίπους αυξάνεται ο όγκος στις περιοχές με τα περισσότερα λιποκύτταρα και σε μείωση του λίπους κινητοποιείται περισσότερο λίπος από τις περιοχές με περισσότερα λιποκύτταρα.

Όταν κάνουμε δίαιτα το λίπος του σώματος δεν «καίγεται» τοπικά όπως πολλοί πιστεύουν, αλλά το σώμα κινητοποιεί λίπος από ολόκληρο τον λιπώδη ιστό. Επομένως, η βελτίωση που βλέπουμε σε ένα συγκεκριμένο σημείο έχει να κάνει με την μείωση του συνολικού λίπους του σώματος.

Η ισοροπημένη διατροφή και καθημερινή άσκηση αποτελούν τα αποτελεσματικότερα όπλα μας στην διατήρηση σε φυσιολογικά επίπεδα τον λιπώδη ιστό στον οργανισμό μας.

