

ΤΑ ΛΙΠΗ

Σωματικό λίπος ονομάζεται το σύνολο των **λιπιδίων** στους ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Δημιουργείται μετά από ένα σύνολο διαδικασιών στον ανθρώπινο οργανισμό, οι οποίες μετασχηματίζουν, αποθηκεύουν ή αποβάλλουν τα συστατικά που λαμβάνονται από τις **τροφές**. Κλειδί για την αποθήκευση σωματικού λίπους είναι η ορμόνη **ινσουλίνη**, απαραίτητο για την προστασία

Το σωματικό λίπος είναι απαραίτητο για την προστασία των **οργάνων** του ανθρώπινου σώματος και την αποθήκευση των **λιποδιαλυτών βιταμινών**. Το ποσοστό σωματικού λίπους καταγράφεται με **λιπομέτρηση**.

Συσσώρευση

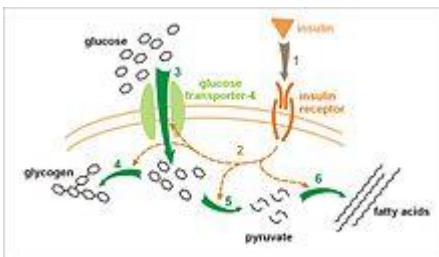
Ο ρόλος της ινσουλίνης στη συσσώρευση σωματικού λίπους έχει μελετηθεί ιδιαίτερα σε σχέση με την **παχυσαρκία** και το διαβήτη τύπου 2, όπου πρωτοπαρατηρήθηκε η ορμόνη. Όταν εκκρίνεται, η ινσουλίνη επιδρά στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των **λιπών** και των πρωτεϊνών που λαμβάνονται από την τροφή, ώστε

- να εισάγεται ενέργεια στα κύτταρα (γλυκογόνο στους μύες, λιπαρά στο λιπώδη ιστό)
- να προτιμάται η γλυκόζη ως πηγή ενέργειας (μπλοκάρει το μεταβολισμό του σωματικού λίπους)

Η έκκριση ινσουλίνης πυροδοτείται ανάλογα με τα επίπεδα σακχάρων στο αίμα και προκαλεί αύξηση της αποθήκευσης **λίπους**

- Κατά το μεταβολισμό της γλυκόζης βοηθά στο σχηματισμό λιπαρών (**τριγλυκεριδίων**) και εν συνεχεία επιδρά ώστε να εισάγονται στα λιποκύτταρα. Τα **λιποκύτταρα** αναγνωρίζονται πλέον ως **ενδοκρινικό όργανο** και θεωρείται πως συμβάλλουν στην έκκριση της ινσουλίνης ανάλογα με το λιπώδη ιστό.

- Κατά το μεταβολισμό των λιπαρών η ινσουλίνη ενεργοποιεί και ρυθμίζει τη **λιποπρωτεϊνική λιπάση** (ένα ένζυμο που προάγει την εναπόθεση λίπους).



Αντωνάκης
Σταύρος

Αστροπεκάκης Μάνος Βουζουεράκης Πέτρος
Δερμιτζάκης Παναγιώτης

Πηγές

<https://el.wikipedia.org>
<https://commons.wikimedia.org/>
<https://upload.wikimedia.org/>



