

Gordura Visceral

A gordura visceral é um tipo de gordura armazenada na cavidade abdominal, localizada entre os órgãos internos, como fígado, estômago, intestinos e coração. Diferentemente da gordura subcutânea, que fica logo abaixo da pele, a gordura visceral pode ser mais prejudicial à saúde, pois está associada a um maior risco de doenças metabólicas e cardiovasculares.

Por que a gordura visceral é perigosa?

1. **Resistência à insulina:** Pode interferir no metabolismo da glicose, aumentando o risco de diabetes tipo 2.
2. **Doenças cardiovasculares:** Está relacionada ao aumento do colesterol LDL ("ruim") e triglicerídeos, elevando o risco de infartos e derrames.
3. **Inflamação crônica:** Libera substâncias inflamatórias que prejudicam o funcionamento do organismo.
4. **Fígado gorduroso:** Pode levar à esteatose hepática não alcoólica, sobrecarregando o fígado.

Como reduzir a gordura visceral?

1. **Alimentação balanceada:**
 - Evitar açúcares e carboidratos refinados.
 - Aumentar o consumo de fibras, proteínas magras, gorduras boas (como azeite de oliva e abacate) e vegetais.
2. **Prática de exercícios:**
 - **Aeróbicos:** Caminhada, corrida, natação ou ciclismo.
 - **Treinos de força:** Musculação e exercícios funcionais ajudam a melhorar a composição corporal.
3. **Sono de qualidade:** Dormir entre 7-9 horas por noite ajuda no equilíbrio hormonal.
4. **Controle do estresse:** Técnicas como meditação e yoga podem reduzir a produção de cortisol, hormônio relacionado ao acúmulo de gordura visceral.
5. **Evitar álcool em excesso:** O consumo excessivo pode aumentar o acúmulo de gordura no fígado e no abdômen.

A gordura subcutânea é o tipo de gordura localizada logo abaixo da pele. Ela é mais visível, sendo geralmente a responsável pelas "dobrinhas" e pelo formato do corpo, acumulando-se em áreas como abdômen, coxas, quadris e braços.

Gordura Subcutânea

Características da gordura subcutânea

- **Função protetora:** Atua como um isolante térmico e protege os órgãos contra impactos externos.

- **Reservatório de energia:** Serve como fonte de energia para o corpo em períodos de escassez alimentar.
- **Menos perigosa que a visceral:** Embora excessos possam ser prejudiciais, ela está associada a um menor risco de problemas metabólicos em comparação com a gordura visceral.

Como a gordura subcutânea se acumula?

1. **Excesso calórico:** O consumo de mais calorias do que o corpo gasta leva ao armazenamento em forma de gordura.
2. **Fatores genéticos:** A genética influencia onde e quanto gordura subcutânea é acumulada.
3. **Hormônios:** Desequilíbrios hormonais, como níveis altos de insulina, estrogênio ou cortisol, podem favorecer o acúmulo.
4. **Estilo de vida:** Sedentarismo e má alimentação contribuem para o aumento desse tipo de gordura.

Como reduzir a gordura subcutânea?

1. ****Dieta equilibrada:**
 - **Déficit calórico:** Consumir menos calorias do que gasta é essencial.
 - **Alimentos integrais:** Preferir vegetais, frutas, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.
 - **Evitar ultraprocessados:** Diminuir o consumo de açúcares, frituras e produtos industrializados.
2. **Exercícios físicos:**
 - **Cardiovasculares:** Como corrida, caminhada e ciclismo, ajudam a queimar calorias.
 - **Treinos de força:** Aumentam a massa muscular, o que acelera o metabolismo.
3. **Hidratação:** Beber água suficiente ajuda no metabolismo da gordura.
4. **Sono e recuperação:** Dormir bem contribui para o equilíbrio hormonal, favorecendo a perda de gordura.
5. **Consistência:** Perder gordura subcutânea é um processo gradual e exige disciplina.

Gordura subcutânea vs. visceral

Embora ambas sejam reservas de energia, a gordura visceral é mais perigosa para a saúde, enquanto a gordura subcutânea tem um papel mais estético. No entanto, o excesso de gordura subcutânea ainda pode estar associado a doenças metabólicas, especialmente se combinado com excesso de gordura visceral.