

## Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

# Características y diferencias entre la grasa parda y la grasa blanca



La dietista-nutricionista de Alimmenta, Sandra López, nos explica las diferencias entre la grasa parda y la grasa blanca, también existe la grasa beige, cómo influyen en nuestro organismo, cuál es la que debemos potenciar y la que no, y cómo hacerlo en cada caso.

Sandra López Pascual, dietista-nutricionista de Alimmenta asegura que “la preocupación y los métodos para combatir la grasa de nuestro cuerpo suele ser temas de ‘trending topic’, algo que, a pesar del tiempo, no pasa de moda. Qué fácil es ganarla para muchos y qué difícil resulta perderla. Es un temor, sin duda, muy presente en las consultas de los nutricionistas”.

Sandra López, Dietista-nutricionista de Alimmenta.

Sin embargo, la especialista pregunta: ¿sabías que la grasa es un nutriente esencial para nuestros cuerpos? Nos aporta energía, protege nuestros órganos, cubre las articulaciones, controla la temperatura corporal y es un almacén de vitaminas.

Nuestro cuerpo está programado para almacenar grasa como reservorio de energía. Se almacena en forma de pequeñas gotas formando el tejido adiposo. Asimismo, dependiendo de su morfología, existen dos tipos de tejido adiposo: el tejido adiposo blanco y el pardo.

## CARACTERÍSTICAS

La nutricionista explica que el tejido adiposo blanco lo encontramos ampliamente distribuido por nuestro cuerpo y es nuestro almacén principal de energía. Está formado por adipocitos que contienen una única gota o vacuola de lípidos, almacenando el exceso de energía en forma de triglicéridos. Tienen un núcleo periférico y contiene pocas mitocondrias (poca actividad metabólica). Contribuye al amortiguamiento de golpes y provee los caracteres sexuales secundarios que diferencian al hombre y a la mujer. Se considera un tejido endocrino e inmune, ya que participa en la regulación de la saciedad y la sensibilidad a la insulina, segregando hormonas como la leptina y la adiponectina. Cuando los adipocitos crecen en número y tamaño, se produce un exceso de grasa corporal que se va acumulando con el paso del tiempo. Este exceso está estrechamente relacionado con el sobrepeso y la obesidad.

En cuanto al tejido adiposo pardo está formado por pequeñas gotas de lípidos, un núcleo central y un alto número de mitocondrias. Es un tejido inervado por el sistema simpático y su principal función es regular la termogénesis, disipando energía para producir calor, es decir, aumenta nuestro gasto calórico. Abunda en los recién nacidos, ya que contribuye a protegerlo de la gran pérdida de calor.

Este porcentaje de tejido pardo va disminuyendo conforme vamos creciendo excepto alrededor de los riñones, las glándulas suprarrenales y los grandes vasos, y en regiones de cuello, del dorso y del tórax. Los adultos tienen tejido adiposo pardo metabólicamente activo, aunque se ha observado que a mayor sobrepeso menor contenido de este tejido.

Existe un tercer tipo de grasa: el tejido adiposo beige. Este tejido lo encontramos inducido en depósitos de grasa blanca, pero contiene marcadores termogénicos típicos de la grasa parda, por lo tanto, tiene capacidad termogénica, aunque en menor medida que los adipocitos marrones. El proceso por el cual se forma el tejido adiposo beige se denomina pardeamiento.

En los últimos años, la comunidad científica está investigando la posibilidad de transformar la grasa blanca en grasa parda (pardeamiento) como posible terapia frente a la obesidad y los problemas metabólicos, algo que podría contribuir a tratar los datos actuales, temerarios a mi parecer, sobre la obesidad en Europa, puesto que según la OMS el 60% de los adultos y uno de cada tres niños del continente presentan sobrepeso.

## CONSEJOS PARA POTENCIAR LA GRASA PARDA

Sandra López recomienda cómo potenciar la grasa parda:

No pasar hambre, comer en cantidad suficiente, ordenada y seguir una alimentación

variada y equilibrada que nos ayude a cubrir nuestras necesidades tanto nutricionales como energéticas y a tener un control de nuestro peso. Cuanto mayor sobrepeso, menor cantidad de grasa parda, por lo que lo primero que deberíamos hacer para activarla es perder peso.

Tener una vida activa y hacer actividad física o practicar un deporte. La actividad física ayuda a controlar y a bajar de peso, aumenta los niveles de irisina, una hormona que se segrega cuando el corazón late con intensidad y que actúa activando la grasa parda. Además, se ha observado que el ejercicio físico en la infancia programa el tejido graso pardo del futuro, dato importante a tener en cuenta para mejorar el perfil cardiovascular en la edad adulta.

Incluir a nuestra alimentación frutas con ácido ursólico: manzanas, peras, uvas y arándanos. Su mayor contenido se encuentra en la piel. En las hierbas mate también encontramos propiedades termogénicas por su contenido en ácido ursólico.

El frío activa el sistema nervioso simpático segregado catecolaminas que activan la grasa parda. Salir a pasear a diario por la calle con abrigo si es necesario para que nos toque el aire, encender la calefacción en una franja horaria específica y solo si es necesario o regular el termostato, son algunos ejemplos.

La dietista-nutricionista de Alimmenta recomienda incluir en nuestra alimentación frutas con ácido ursólico, como manzanas, peras, uvas y arándanos. Su mayor contenido se encuentra en la piel. Imagen: Drobotdean en Freepik.

## CONSEJOS PARA EVITAR LA GRASA MÁS DAÑINA

La nutricionista de Alimmenta recomienda:

Aumentar la actividad diaria y hacer ejercicio programado aumenta nuestro gasto energético y contribuye a evitar el sedentarismo.

Seguir una dieta equilibrada y saludable donde no se excluya ningún alimento y donde se encuentren alimentos que resulten saciantes y nutritivos. En la que predominen los vegetales, cereales integrales, legumbres, grasas saludables y proteínas de calidad.

Introducir snacks o tentempiés saludables como, por ejemplo: la fruta, los lácteos o los frutos secos, y evitar los ultras procesado o snacks

Hidratarse con agua es la mejor opción. No abusar de los refrescos.

Priorizar cocciones saludables con menos grasa: plancha, hervidos, vapor, horno, wok, papillote. Moderar los fritos y los rebozados.

Leer con atención las etiquetas nutricionales de los alimentos, para escoger sus mejores versiones.

Cuidar el sueño, dormir entre 7-8h favorece la recuperación óptima del cuerpo. Según estudios, dormir menos de 7-8 horas aumenta el riesgo de padecer síndrome metabólico y obesidad en un 40%.

## ÚLTIMAS RECOMENDACIONES

Nuestro organismo es muy complejo, está diseñado para sobrevivir, regular el aporte calórico y se va adaptando paso a paso a los cambios naturales, pero sin duda no está preparado para regular conductas obesogénicas, como son la inactividad física o el sedentarismo y la ingesta de alimentos ultra calóricos, llenos de grasa y azúcares libres, que favorecen la acumulación y el exceso de tejido adiposo blanco y disminuye la actividad del tejido adiposo pardo.

Nos puede ayudar a controlar o a mejorar nuestro perfil lipídico la ingesta de alimentos saludables dentro de una pauta nutricional equilibrada y variada, y tener una vida activa, concluye Sandra López Pascual, dietista-nutricionista de Alimmenta.

Noticia extraída de CMD Sport. Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

Sobre nosotros:

Fitbe es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios. Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://web.fitbe.cloud/blog/caracteristicas-y-diferencias-entre-la-grasa-parda-y-la-grasa-blanca?elem=289545>