

Favorisce il metabolismo dei trigliceridi

Cosa sono i trigliceridi

Si tratta della maggior parte dei grassi presenti nel corpo umano e, ovviamente, anche negli alimenti che consumiamo. La funzione e l'importanza dei trigliceridi per l'organismo è quella di essere una delle fonti di energia più importanti, che nel corpo vengono utilizzate per compiere tutte le azioni quotidiane, anche le più semplici. I grassi in generale, e quindi i trigliceridi, producono le chilocalorie (circa 9 kcal ogni grammo di lipidi), ossia l'energia utilizzata da tutti gli organi, i muscoli e le diverse componenti del corpo umano per svolgere le loro funzioni. L'energia che l'organismo ottiene dal metabolismo dei trigliceridi è molto importante, in quanto da quello degli zuccheri si ottiene circa l'1% del fabbisogno energetico totale.

All'interno dell'organismo i grassi, dopo l'assunzione tramite gli alimenti, si depositano nel tessuto adiposo, che svolge essenzialmente due funzioni: una di termogenesi (nello specifico, questa è la funzione del tessuto adiposo di tipo bruno) e l'altra di termoisolamento e riserva energetica.

Nell'organismo di un adulto in buona condizione fisica, solitamente dovrebbero essere presenti tra i 50 e i 200 milligrammi di trigliceridi per decilitro di sangue, ossia un valore che assicura un buon apporto di energie per svolgere tutte le funzioni ma che non sia pericoloso. Avere un valore di molto più alto di trigliceridi nel sangue può significare, infatti, problemi nelle normali funzioni cardiovascolari, danneggiamenti delle arterie o un incremento della pressione sanguigna, tutti fenomeni dannosi per il muscolo cardiaco e le sue funzioni e, di conseguenza, per tutto l'organismo. Il livello dei trigliceridi può essere esaminato solo con le analisi del sangue, e molto spesso una ipertrigliceridemia è associata anche a valori alti di colesterolo. Sebbene sia meno grave di quest'ultimo, avere troppi trigliceridi nel sangue può essere altrettanto dannoso.

Generalmente, l'ipertrigliceridemia viene causata da abitudini sbagliate sia nell'alimentazione sia nella vita di tutti i giorni, con casi di grande sedentarietà e poca attività fisica, ma anche in caso di alcolismo o di presenza di altre malattie metaboliche come il diabete. Difficilmente, invece, i trigliceridi alti sono associati a fattori ereditari.

Come favorire il metabolismo dei trigliceridi

Per evitare di avere valori elevati di trigliceridi nel sangue è importante che la fase di metabolizzazione dei trigliceridi avvenga correttamente. Il metabolismo dei lipidi è dapprima un processo esogeno, quando i grassi vengono ingeriti all'interno dei cibi, poi endogeno, con la loro produzione nel corpo, e infine catabolico, quando i lipidi vengono scomposti e trasformati. Dopo essere entrati nell'organismo attraverso l'alimentazione, i lipidi sono trasportati dalle lipoproteine, necessarie poiché i grassi non si sciolgono in acqua, come altri elementi. All'interno dell'organismo, inoltre, i trigliceridi vengono scissi in singoli acidi grassi e glicerolo, e riesterificati più volte, proprio per consentirne una corretta assimilazione. Per entrare nelle cellule i trigliceridi hanno bisogno della presenza dell'insulina, e questo è il principale motivo per il quale chi soffre di diabete può avere scompensi e squilibri nei valori di questi grassi. Alla fine del processo di metabolizzazione dei trigliceridi, questi vanno a depositarsi nel tessuto adiposo, e rimarranno lì finché l'organismo non avrà bisogno di energia per compiere le sue normali funzioni.

Anche il fegato è importante in questo contesto poiché a partire dagli aminoacidi e dal glucosio sintetizza i trigliceridi. Quindi, in definitiva, l'organismo può ottenere da tre fonti i grassi necessari per l'approvvigionamento energetico: dalla loro sintesi del fegato, dagli alimenti ingeriti e dai tessuti adiposi dove sono stoccati.

Per favorire il metabolismo dei trigliceridi, migliorando anche la regolarizzazione delle funzionalità cardiovascolari, è necessario eliminare le cause dei trigliceridi alti viste nel precedente paragrafo.

L'alimentazione può venire in aiuto assumendo cibi indicati e antiossidanti, così come l'integrazione alimentare attraverso prodotti specificatamente formulati per questo compito, come l'integratore Cantum Swiss. Quest'ultimo, a base di selenio ed estratto d'aglio, favorisce il metabolismo dei trigliceridi e contribuisce alla regolare funzione dell'apparato cardiovascolare.