Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Las grasas del cuerpo humano

Cuando se piensa en grasas del cuerpo, pensamos en las que se almacenan bajo la piel en cuanto se gana peso y en el colesterol.

¿Qué son las grasas y para qué sirven?

Son sustancias químicas que están en muchos alimentos y también en el cuerpo. Su función más conocida es ser una reserva de energía (un gramo de grasa son 9 kcal). Sirven para asimilar vitaminas como la A, D, E y K. También tienen otras funciones menos conocidas que son importantes.

¿Qué hacen las grasas en el cuerpo humano?

- Son la despensa, la **reserva de energía** para cuando no hay comida. Así, en el embarazo la madre almacena grasa para poder alimentar al bebé y poder fabricar leche después de que nazca.
- **Sujetan y protegen órganos internos**, como los riñones. Si no hubiera grasa "se nos caerían" a la parte baja del abdomen.
- Son **precursoras de algunas sustancias** (hormonas, vitaminas, etc).
- **Forman parte de las membranas de todas las células** del organismo, incluidas las del cerebro.

Hoy en día, hay muchas personas de todas las edades que han ido acumulando grasas y tienen **obesidad**. Nuestro organismo está mejor preparado para "ahorrar" en caso de que haya poca comida, que para vivir con mucha.

¿Qué es el colesterol?

Es una grasa natural que hay en los animales. Se sabe que su exceso afecta a las arterias y al corazón.

Las moléculas de grasa se van acumulando por dentro de los vasos sanguíneos, que se obstruyen poco a poco, hasta que se producen dolencias graves: angina de pecho, infarto de miocardio o del cerebro...

Es un hecho interesante que la leche materna tiene mucho colesterol pero es muy saludable. Y es que esta grasa es esencial en el desarrollo del cerebro. La mayor parte del colesterol de nuestra sangre lo ha fabricado nuestro propio cuerpo. Solo una tercera parte viene de la alimentación.

¿Cómo se trasporta el colesterol en sangre?

Para ser transportado en la sangre, el colesterol necesita rodearse de unas partículas que se llaman lipoproteínas. Hay varios tipos. Las más conocidas son estas dos:

- LDL, que son lipoproteínas de baja densidad, y llevan el colesterol desde el hígado a todo el cuerpo, pero por el camino se pegan a las arterias, formando las placas de ateroma, es decir, produciendo arteriosclerosis. Por eso, la parte de colesterol unido a las LDL se llama colesterol “malo”.

- HDL, que son moléculas más densas, que cogen el colesterol de la sangre y lo vuelven a llevar al hígado. Por hacer esa tarea de “limpieza”, el colesterol unido a HDL se llama “bueno”.

También están los **triglicéridos,** que llevan las grasas hacia las células. Son por tanto buenos, salvo que haya excesiva cantidad.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Autora del artículo original:
• ***Ana Martinez Rubio (in menmoriam)***

Fecha de publicación: 27-11-2011
Última fecha de actualización: 31-07-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

