

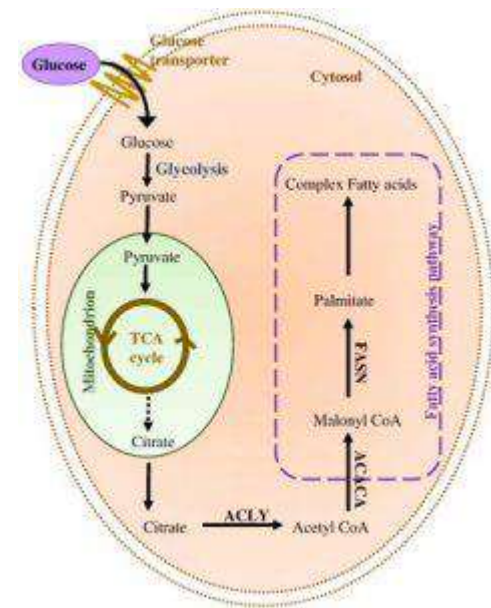
In occasione delle feste capita di mangiare un po' di più; per questo motivo vi parleremo di una via metabolica che sarà iperattiva durante questo periodo: la De Novo Lipogenesi (DNL).

È il processo di **conversione dei carboidrati in grassi** da parte del fegato. Questo processo tuttavia si verifica soprattutto in seguito ad un eccesso di assunzione dei carboidrati alimentari. Gli studi a lungo termine hanno mostrato che è un processo che non contribuisce significativamente all'accumulo di grasso nell'uomo; infatti, fin tanto che le riserve di glicogeno (carboidrati immagazzinati nel corpo) dei muscoli e del fegato non sono completamente saturate, il corpo è capace di depositare e impiegare immediatamente i carboidrati alimentari assunti in eccesso.

Ad ogni modo, in certe circostanze, l'eccesso di carboidrati alimentari può innescare la DNL portando quindi al loro accumulo sotto forma di grasso, sebbene si creda che il contributo nell'accumulo di grasso in condizioni normali sia minimo.

Il contesto più probabile in cui la De Novo Lipogenesi riesce ad avere rilevanza sarebbe il caso di un soggetto sedentario e consuma un eccesso di carboidrati/calorie nella dieta. Quindi, la combinazione tra l'inattività ed alimentazione basata sull'alto consumo di carboidrati e grassi risulta la condizione peggiore per l'accumulo di grasso. Con riserve di glicogeno cronicamente sature e un alto introito di carboidrati, il dispendio di grassi è quasi completamente bloccato, e ogni consumo di grassi alimentari ne provoca il deposito.

Quindi tutti a smaltire le calorie in eccesso!



Attenzione: I nostri PDF a volte non contengono tutto il materiale presente nell'articolo originale o potrebbero non essere aggiornati.

Articolo completo: <http://www.biopills.net/articoli/ripassiamo-aiuto-studio/biochimica/de-novo-lipogenesi/>