

## Tipos de grasa y como afectan a mi salud

**E**mpezamos este artículo diciendo que **la grasa es una fuente de energía** que nuestro organismo necesita, y se acumula en células adiposas o adipocitos.

El cuerpo humano contiene de un 15 a 20% de grasa en adipocitos. Cuando las necesidades energéticas aumentan, nuestro organismo utiliza las reservas lipídicas de los adipocitos, de aquí su necesidad. En cambio, si en nuestra dieta consumimos más grasa de la que nuestro cuerpo necesita, es decir, tenemos una mala alimentación y una vida sedentaria, es cuando la almacenamos y empiezan a crearse **acúmulos de grasa localizada**, normalmente en caderas, abdomen, muslos, glúteos, cintura, espalda, brazos y papada.

**Debemos diferenciar entre grasa subcutánea y grasa intra-abdominal o visceral.**

**La subcutánea** es la que se deposita debajo de la piel. Ésta es la primera en acumularse y también la más fácil de eliminar. Con una dieta personaliza-

da y ejercicio, normalmente podemos deshacernos de ella si es poca.

Ahora bien, **la intra-abdominal o visceral** se acumula alrededor de los órganos internos de la cavidad abdominal (hígado, estómago, riñones...) siendo **perjudicial para la salud**, ya que puede causar diabetes tipo 2, colesterol LDL (o mayormente conocido como "malo"), problemas cardiovasculares, incluso mayor riesgo de padecer un cáncer de endometrio, de mama o colorrectal.

**Así pues, podemos decir que eliminamos la grasa subcutánea cuando queremos adelgazar, y eliminamos la grasa visceral cuando queremos o debemos mejorar nuestra salud.**

**¿Y como podemos eliminar la grasa visceral?**

Mediante la **tecnología NARL 517-3D** podemos hacerlo **de manera no invasiva y segura**. Se basa en la **aplicación de ondas de ultrasonido tridimensionales (3D)** a una frecuencia e intensidad muy concreta (517 Khz y 110mW/cm<sup>2</sup>) las cuales estimulan las terminales del nervio simpático activando la liberación de la hormona Noradrenalina. **A partir de los 7 minutos** de aplicación este proceso activa una **lipólisis natural de los tejidos adiposos cercanos**, ya sea grasa localizada, sub-cutánea o visceral.

Tras **10 minutos** de tratamiento por zona, es necesario realizar **20-30 minutos de ejercicio físico aeróbico** (caminar, bicicleta ...), ya que, si no, los elementos constitutivos de la grasa (ácidos grasos y el Glicerol) escindidos y liberados en la circulación sanguínea tras el tratamiento, al no ser quemados, vuelven a ensamblarse y a reconstituir la molécula grasa inicial. También son recomendables las **sesiones de presoterapia** al finalizar el tratamiento.

**¿Cómo son las sesiones y cada cuando debemos hacerlas?**

Las sesiones duran unos **diez minutos**. Se colocan **placas estratégicamente en la zona a tratar** y con la aplicación del NARL 517-3D, el paciente nota un **ligero calor y pequeña vibración**. Al terminar siempre se recomienda volver a casa o al trabajo andando, o el ejercicio aeróbico que comentábamos, durante 20 minutos.

El tratamiento se aconseja hacerlo **antes de las comidas o 2-3 horas después**. Se pueden realizar **2 o más sesiones semanales**, durante un periodo de **4 a 8 semanas**, según cada caso.

**Clínica Nexus** incorpora el último modelo de NARL en su amplio porfolio tecnológico, y confirma su **gran eficacia en pacientes hombres** con un abdomen prominente, en **mujeres con sobrepeso o grasa localizada**, así como en mujeres durante la menopausia •

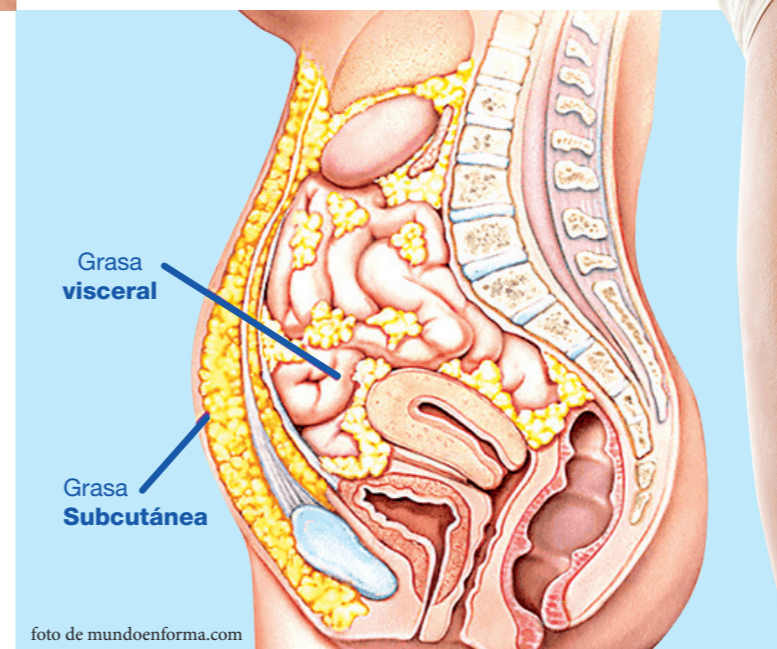


foto de mundoenforma.com

**Un equipo profesional** a su servicio cada día

**Consulta las promociones de este mes de Clínica Nexus o infórmate sobre tu plan de tratamiento más oportuno. Solicita una primera visita informativa gratuita.**