

## خمسة أشياء قد لا تعرفها عن الخلايا الدهنية



نسمع كثيراً عن الخلايا الدهنية والتي يتردد ذكرها عند رغبة أحدهم في التخلص من بدانته أو اتباع نظام غذائي معين.. هنا معلومات عن الخلايا الدهنية ربما لا يعرفها كثيرون.

### 1- حجم الخلايا:

يمكن للخلايا الدهنية أن تكبر في الحجم لتصبح 1000 ضعف حجمها الأصلي. وهذا يعني أن الخلايا الدهنية قادرة على تخزين كميات كبيرة من الدهون تصل إلى عشرات الكيلوغرامات. هذه القدرة والمرونة التي تتمتع بها الخلايا قد تكون إيجابية من حيث إن الجسم يمكنه تخزين كميات إضافية من دون الحاجة إلى بناء خلايا دهنية جديدة. فالخلية نفسها سوف تتقلص أو تتمدد حسب كمية الدهون التي تحويها.

### 2- بناء خلايا جديدة:

عندما يتم ملء كل الخلايا الدهنية الموجودة بكميات كبيرة من الدهون وتصبح الخلايا غير قادرة على تحمل المزيد، يقوم الجسم ببناء خلايا دهنية جديدة. تكون مهمة هذه الخلايا الجديدة تخزين المزيد والمزيد من الدهون. ومن الجدير بالذكر هو أن هذه الخلايا التي تم بناؤها لا يمكن التخلص منها أبداً. خسارة الوزن وخسارة الدهون لا تقلل من عدد الخلايا الدهنية في الجسم، بل تقلل من مخزونها وحجمها فقط. ولذلك فإن كنت قد كسبت الكثير من الوزن في أي وقت من حياتك، فاعلم أن الخلايا التي كوَّنت نتيجة ذلك مازالت موجودة وجاهزة لتمتلئ بأي وقت.

### 3- مكان تجمع الدهون وعلاقتها بالصحة:

إنّ عدد الخلايا وكمية الدهون التي تحتوي ليست كافية للتأثير في صحتك. فلقد تبين من خلال الأبحاث العلمية أنّ مكان تجمع هذه الدهون له علاقة بالصحة العامة. فمَن لديه تجمع كبير للدهون في محيط البطن فهو أكثر عرضة من غيره لأمراض القلب والسكري. توزع الدهون بالجسم هو وراثي أي أنّنا لا يمكننا التحكم بمكان تواجد الخلايا الدهنية. ما يمكننا التحكم به هو كمية الدهون المخزنة في هذه الخلايا. فكلّما كانت كمية الدهون المخزنة عالية وكلّما كانت هذه الخلايا المليئة بالدهون متجمعة في محيط البطن كلّما كنت معرضاً لمشاكل صحية. ومن الجدير بالذكر أنّ هناك الكثير من الأشخاص الذين يكون وزنهم بالمعدل الطبيعي؛ ولكن نسبة الدهون لديهم قد تكون مرتفعة وبالتالي هم أيضاً معرضون لمشاكل صحية.

### 4- كمية الدهون المتواجدة حول الخلايا قد تتسبب بمرض السكري:

إنّ مرض السكري من النوع الثاني عادة ما يكون نتيجة عدّة عوامل وراثية وغير وراثية ومن أهمّها البدانة. فالبدانة التي تؤدي إلى ظهور مرض السكري هي في زيادة في جميع أنحاء العالم ولاسيما في البلاد المتقدمة. فعندما تمتلئ الخلايا الدهنية بالدهون يكبر حجمها وتأخذ مساحة أوسع، وبالتالي تقوم هذه الخلايا بالضغط على خلايا الجسم الأخرى. هذا الضغط يجعل الخلايا أقل تحسناً لهرمون الأنسولين الذي يساعد على تعديل مستوى السكر في الجسم. ونتيجة لذلك يقوم الجسم بفرز كميات أكبر من الأنسولين للتعويض عن ذلك وللحفاظ على نسب طبيعية للسكر في الدم. ومع مرور الوقت، يتعب الجسم من ذلك وتبدأ عوارض السكري بالظهور.

### 5- عدد الخلايا الدهنية:

إنّ الأشخاص الذين لا يعانون من السمنة عادة ما يمتلكون 50 - 30 بليون خلية من الخلايا الدهنية. أم الأشخاص الذين يعانون من السمنة قد يمتلكون 60 - 100 بليون خلية أو أكثر. والطريقة الوحيدة التي يمكن للشخص تقليص عدد الخلايا الدهنية في جسمه هو عن طريق إزالتها جراحياً أو عن طريق الشفط؛ ولكن وإن قام الشخص بإزالة الخلايا الدهنية فالجسم لديه القدرة على بناء المزيد إن احتاج الأمر. ولذلك أنصح الذين يريدون إجراء العمليات الجراحية بأن يحافظوا على نظامهم الغذائي بعد إجراء هذه العمليات لكي لا يذهب كلّ ذلك هباء.