



SOBREPESO

BAJAR EL THERMOSTATO ADELGAZA

Descender la temperatura de los ambientes interiores es una interesante y sencilla medida complementaria para mejorar la composición del tejido graso, lo que si se combina con dieta y ejercicio favorece el control del peso y previene la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Un equipo del Instituto Garvan de Investigación Médica en Sídney (Australia) ha hallado que unas temperaturas interiores más bajas (19 °C o menos) estimulan el crecimiento de la saludable grasa parda, mientras que unas temperaturas más cálidas provocan la pérdida de este tipo de grasa beneficiosa. El tejido adiposo marrón, a diferencia del blanco, quema energía y con ello genera calor corporal: es el que mantiene calientes a los bebés y a los animales pequeños. Las investigaciones anteriores también han mostrado que los animales con una grasa marrón abundante son menos propensos a contraer obesidad o diabetes.



AGEFOTOSTOCK