

El metabolismo de un deportista



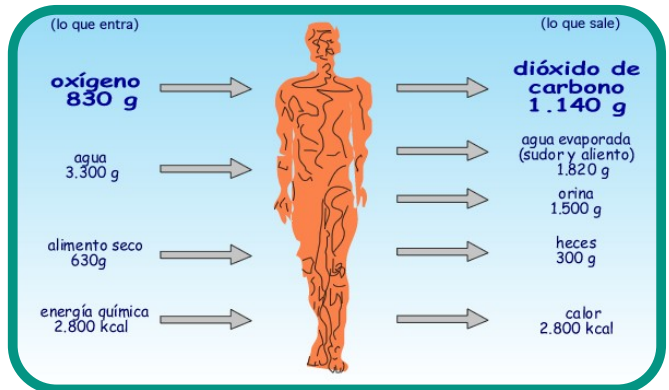
Por: M. Quezada
Palabras: 1,084

Indice

El Metabolismo	3
Factores que Modifican la	
Intensidad del Metabolismo	5
Metabolismo Basal	8
Formulas Sencillas para el Metabolismo	9
El Metabolismo,	
El Deporte y el Frío	10
Glosario	12

Definimos que es el metabolismo como el conjunto de toda la reacción química que se producen en el organismo o a la forma de quemar y digerir los alimentos. Las personas con problemas de peso afirman: “tengo el metabolismo lento” o “estoy gorda por problemas de metabolismo”, y al contrario, personas que normalmente siempre están delgadas afirman que tienen un “metabolismo alto”.

El Metabolismo



Las reacciones químicas más importantes en el metabolismo son las siguientes:

1. La digestión de los nutrientes de los alimentos.
2. La eliminación de los residuos, heces, orina, sudor.
3. Las reacciones químicas que produce la respiración.
4. La circulación sanguínea.
5. El mantenimiento metabólico.
6. La regulación de la temperatura del organismo.

Las reacciones químicas son reacciones exotérmicas, esto quiere decir que **DESPRENDEN CALOR**. Por lo tanto si conseguimos medir la cantidad de calor que produce el organismo podremos obtener un valor aproximado de las reacciones químicas que se producen en el interior de nuestro cuerpo.

Un ejemplo sencillo es cuando haces ejercicio y te sientes colorado, o con mucho calor, quiere decir que dentro de tu cuerpo estás produciendo reacciones químicas (de tipo anabólico y catabólico).



Factores que modifican la intensidad del Metabolismo

EJERCICIO:

Supone variaciones importantísimas en el metabolismo haciendo que este sea hasta 3 veces superior.

Un hombre de 154 libras, gasta unas 2.000 kc (Kilo calorías). En condiciones laborales duras llega a gastar del orden de 6000/7000 kc, por ejemplo, un trabajador de construcción o manejo de herramienta pesada.

INGESTIÓN DE ALIMENTOS:

La ingesta conlleva un trabajo digestivo que tiene una activación metabólica.





EDAD:

El metabolismo de un recién nacido es el doble que el metabolismo de un anciano. Está relacionado con los procesos de crecimiento y desarrollo.

ACTIVIDAD HORMONAL:

Existen diversas hormonas que aumentan el metabolismo como la hormona tiroidea, los andrógenos y la hormona del crecimiento

CLIMA:

El calor frena el metabolismo y el frío lo aumenta. Cuando es invierno uno consume más calorías para mantenerse caliente. ¿No te pide tu cuerpo comer cosas calientes cuando hace frío? Por ejemplo: una taza de chocolate caliente.



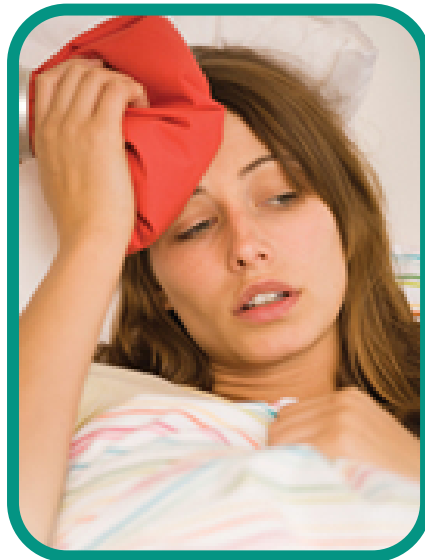
SUEÑO:

Durante el sueño disminuye el metabolismo como consecuencia del menor tono muscular y de la menor actividad simpática. O sea... no se adelgaza cuando uno duerme.

FIEBRE:

Aumenta el metabolismo, el cuerpo se pone a trabajar para combatir la enfermedad.

Creo que ya te empiezas a dar una idea de los cambios que ocurren en tu cuerpo a diario.



Metabolismo Basal

Se puede decir que es la cantidad mínima de energía que necesita una célula o un cuerpo para vivir, cuando estás en reposo o ayuno. Por ejemplo:

- Ayuno durante 12 horas.
- A primera hora de la mañana después de una noche de sueño tranquila.
- Condiciones de temperatura agradable (18 a 26° C.), cuando te asoleas!

Un varón de 154 libras de peso tiene un metabolismo basal de 1,700 kc.

Una mujer de igual peso tendría una 10% menos o sea 1,530 kc.



Formulas sencillas para el metabolismo

Tenemos otras formas de calcular las necesidades de nuestro metabolismo, necesidades energéticas. Son útiles pero solo orientativas. En personas con composiciones corporales normales son de cierta validez, en personas excesivamente musculadas no sirven de nada. Recordamos que el musculo necesita de un aporte continuo de calorías aunque se encuentre en reposo, en cambio la grasa no necesita casi mantenimiento energético.

- Una persona sedentaria necesita multiplicar su peso por 25.
- Un deportista aficionada (dos días a la semana de deporte) necesita multiplicar su peso por 30.
- Un deportista aficionada (tres días a la semana de deporte) necesita multiplicar su peso por 35.
- Un deportista de competición necesita multiplicar su peso por un mínimo de 40.

Como ejemplo, un adulto sano de 80kg.:

Si es un adulto sedentario: 2000 calorías día.

Si es un aficionado al deporte: entre 2400 y 2800 calorías al día.

Si es un deportista: por encima de las 3200 calorías al día.

El metabolismo, el deporte y el frío

Como habrás leído una de las funciones principales del “metabolismo” es generar el calor necesario para el funcionamiento del cuerpo. Somos seres de sangre caliente y el calor lo generamos nosotros mismos. Cuando tenemos frío el organismo acelera algunos aspectos del metabolismo para quemar más energía y producir más calor.

Cuando haces deporte y hace frío unimos dos formas de quemar energía. Según Pablo Saz (médico naturista) en [cuerpo y mente.com](http://cuerpoymente.com) tenemos tres ventajas al hacer deporte (en su artículo se refiere al andar) cuando hace frío. Primero mejora la circulación, segundo acelera el metabolismo y tercero se queman mas grasas.



Michael Phelps es la estrella indiscutible de la Olimpiadas y uno de los mejores nadadores de la historia: 8 medallas de oro y seis récords mundiales batidos, lo cual hace pensar ¿qué come este hombre?



Lo que descubrió lo BBC en Pekín fue realmente sorprendente: Phelps ingiere un promedio de 10 000 calorías diarias, es decir, lo que comen cinco adultos comunes, las cuales están repartidas en estas comidas:

Desayuno

- 3 sándwiches de huevos fritos, con queso, tomate, lechuga, cebollas fritas y mayonesa.
- 3 panqueques con pedacitos de chocolate.
- 1 tortilla de cinco huevos.
- 3 tostadas cubiertas en azúcar.
- 1 tazón de una avena de maíz.
- 2 tazas de café.

Almuerzo

- 2 libras de pasta enriquecida.
- 2 sándwiches de jamón y queso en pan blanco con mayonesa.
- Bebidas energizantes.

Cena:

- 2 libras de pasta quizás con salsa
- 1 pizza grande

GLOSARIO

Metabolismo.

1. m. Biol. Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas.

Reacción.

1. f. Acción que resiste o se opone a otra acción, obrando en sentido contrario a ella.

Digerir.

1. tr. Convertir en el aparato digestivo los alimentos en sustancias asimilables por el organismo.

Circulación.

1. f. Acción de circular

Catabólico, ca.

1. adj. Biol. Perteneciente o relativo al catabolismo.

Caloría.

1. f. Fís. Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado, de 14,5 a 15,5°C, a la presión normal; equivale a 4,185 julios. (Símb. cal).