

Metabolismo

Por: M. Quezada

Palabras: 564

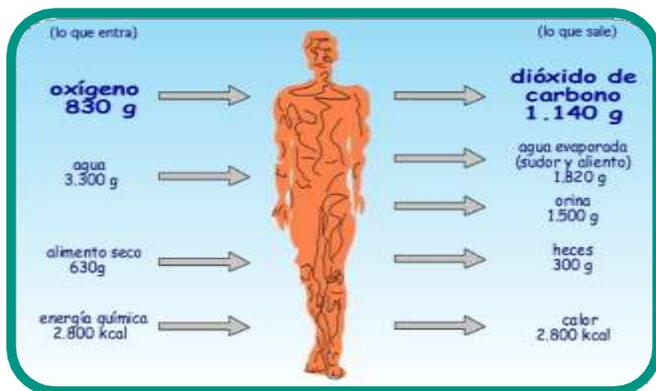
Índice

El metabolismo	3
Factores que modifican la intensidad del metabolismo	5
Glosario	8

Cuando ingieres y procesas los alimentos, ocurren una serie de reacciones químicas, en tu cuerpo. Es la forma en que tu organismo quema y digiere los alimentos. Cuando nos referimos a ese grupo de reacciones química, estamos hablando del metabolismo.

Se cree que cuando el metabolismo es rápido o alto, las calorías se queman más fácilmente y las personas son delgadas, en el caso contrario, cuando el metabolismo es lento, cuesta más quemar las calorías y las personas tienen sobrepeso.

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 que desprenden calor, se llaman exotérmicas y pueden medirse a través de la medición de cantidad de calor que generan

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:

Cuando haces ejercicio, puedes lograr que tu metabolismo trabaje hasta 3 veces más rápido.

Un hombre que pese 70 kilos, o sea, unas 154 libras, puede gastar unas 2.000 kilocalorías (kc). Si realiza trabajo que implique mucho esfuerzo físico, puede llegar a quemar hasta 6,000 o 7,000 kc.

Ingestión de alimentos:

Aunque no lo creas, cuando estás comiendo, no solo estás ingiriendo calorías, también las estás quemando. Esto sucede, porque la ingesta conlleva un trabajo digestivo que tiene una activación metabólica.





Edad:

Conforme vamos creciendo, nuestro metabolismo se va haciendo más lento. El crecimiento y el desarrollo implican mayores necesidades calóricas y un metabolismo más rápido. El metabolismo de un recién nacido es el doble que el metabolismo de un anciano.

Actividad hormonal:

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

Clima:

Cuando hay frío, nuestro cuerpo trabaja y se esfuerza por mantenerlo caliente, es por esta razón, que el metabolismo se vuelve más rápido. El calor frena el metabolismo y el frío lo aumenta. Cuando es invierno uno consume más **calorías** para mantenerse caliente.



Sueño:

Cuando dormimos, el metabolismo disminuye, esto sucede debido a la poca o nula actividad muscular y de la menor actividad simpática. O sea... no se adelgaza cuando uno duerme.

Fiebre:

¿Has notado que las personas se miran más delgadas después de una enfermedad? Estar enfermo, adelgaza, ya que el cuerpo se pone a trabajar para combatir la enfermedad.



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).