

Metabolismo basal



Por: M. Quezada
Palabras: 658

Edufuturo

Índice

Metabolismo basal	3
Formulas sencillas para el metabolismo	5
El metabolismo, El deporte y el frío	6
Glosario	9

Metabolismo basal

¿Qué es el metabolismo basal? Es muy sencillo, imagina que estás en reposo, que no has comido nada, aun así, tu cuerpo necesita de una cierta cantidad de energía para vivir. Formalmente, se dice, que es la cantidad mínima de energía que necesita una célula o un cuerpo para vivir. Por ejemplo:

- Cuando despiertas por la mañana.
- Cuando te asoleas, estás en reposo, la temperatura es agradable, ni frío, ni calor.
- Cuando has tenido un ayuno durante 12 horas.

Una mujer que pese 154 libras tendría un metabolismo basal de 1,530 kilocalorías (kc).

Un hombre con igual peso, tiene un 10% más, o sea, 1,700 kc.



Fórmulas sencillas para el metabolismo

Existen diferentes formas para calcular las necesidades energéticas de cada persona, pero la validez de los mismos, depende en gran medida de la composición corporal de la misma. Los músculos bien desarrollados necesitan de un aporte constante de calorías para mantenerse, mientras que las células grasas, casi no necesitan de energía.

De cualquier forma, se presentan algunas fórmulas para calcularlo, solo con fines de orientación. Las referencias al peso, están hechas en kilogramos.

- Una persona sedentaria, que no hace ejercicio, debe multiplicar su peso en kilos por 25.
- Un deportista aficionado, que practica dos días a la semana, debe multiplicar su peso por 30.
- Un deportista aficionado, que practica tres días a la semana, debe multiplicar su peso por 35.
- Un deportista profesional, debe multiplicar su peso por un mínimo de 40.

Un adulto que no hace ejercicios, con vida sedentaria, necesita 2000 calorías día. Mientras que un deportista requiere entre 2400 y 2800 calorías al día y un deportista profesional necesita más de 3200 calorías al día.

El metabolismo es el encargado de producir el calor para que el cuerpo funcione. Nosotros generamos nuestro propio calor, ya que somos seres de sangre caliente. Cuando tenemos mucho frío, el cuerpo quema más energía, para poder producir calor. En ese caso, se acelera el metabolismo.

El metabolismo, el deporte y el frío

Si quieres quemar más calorías, realiza deporte cuando haya frío.

Según Pablo Saz (médico naturista) en cuerpo y mente.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 más grasas.



La BBC en Pekín, decidió estudiar el programa de alimentación que lleva Michael Phelps, la famosa estrella estadounidense de la natación, que ha ganado varias medallas en los juegos olímpicos. La idea surgió, al observar todos sus logros deportivos y sorprendente rendimiento. Se logró establecer, que Phelps consume un promedio de 10 000 calorías diarias. Cabe hacer notar, que un adulto común, consume 2, 000 calorías al día.



A continuación, el menú típico de un día de Michael Phelps.

Desayuno

- 3 sándwiches de huevos fritos, con queso, tomate, lechuga, cebollas fritas y mayonesa.
- 3 panqueque 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

- 1 libra 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.

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.

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

Digerir.

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

Circulación.

1. f. Acción de circular

Catabólico, ca.

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).