

Metabolismo



Por: M. Quezada

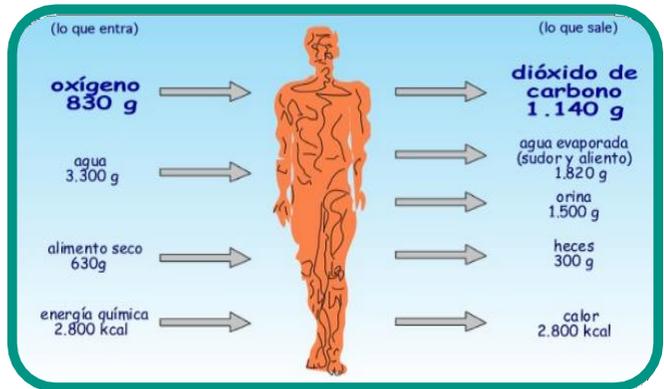
Palabras: 564

Índice

El Metabolismo	3
Factores que Modifican la Intensidad del Metabolismo	5
Glosario	8

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 **DESPREN DEN 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.



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).