

# Metabolismo basal



Por: M. Quezada

Palabras: 658

# Índice

Metabolismo Basal	3
Formulas Sencillas para el Metabolismo	4
El Metabolismo, El Deporte y el Frío	5
Glosario	7

# 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 soleas!

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 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.



Michael Phelps es la estrella indiscutible de la Olimpiadas y unode 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).