



METABOLISMO

El Metabolismo representa el gasto total de energía diario del organismo para realizar todas sus funciones. Se forma de 3 componentes

1- METABOLISMO BASAL

Es la energía requerida por el organismo en reposo absoluto y a temperatura constante. Es la mínima energía que necesitamos para mantenernos vivos. Representa un 60% del total de energía diaria.

2- ACTIVIDAD FÍSICA:

Si en vez de estar en reposo hacemos alguna actividad física, nuestras necesidades energéticas aumentan. En alguien moderadamente activo representa del 15 al 30 % de las necesidades totales de energía. Este es el componente más variable y más fácil de modificar

3- DIGESTION DE ALIMENTOS

Tal como consumimos los alimentos no podemos utilizarlos; para que podamos hacerlo se producen en nuestro cuerpo una serie de reacciones mediante las cuales se van degradando los alimentos hasta convertirlos en los nutrientes, así pueden ser transportados a todas las células del cuerpo para que los aprovechen. En todo este trabajo consumimos aproximadamente el 10% del total de la energía consumida.

Consejos útiles para aumentar el metabolismo

Comer varias veces al día: hacer de 4 a 6 comidas es ideal, sin hacer grandes ayunos entre bocados. Recordemos que no comer es peor, porque hace que disminuya nuestro metabolismo.

Crear Músculo: Tener músculo nos permite comer más sin engordar. El músculo es un tejido activo y necesita calorías. En cambio la grasa del cuerpo es un tejido de reserva, no consume energía. Al menos hacer una actividad física tres veces por semana. Esto nos hace gastar energías durante la actividad y aun después.

Consumir más alimentos fuente de proteínas: Las proteínas de alimentos están presentes en carne vacuna magra, pollo sin piel, pescado, quesos descremados y clara de huevo. Estas proteínas generan mayor trabajo digestivo que otros nutrientes, por eso gastamos más energía en su digestión y además brindan saciedad.

Tener un " Estilo de Vida Activo": refiere a tener movimiento cotidiano, desestructurado. A pesar de tener un trabajo sedentario siempre es posible sumar movimiento. Bajarse antes del colectivo o si es posible caminar de casa al trabajo, subir escaleras en vez de esperar el ascensor, hacer actividades dinámicas el fin de semana como andar en bici, pasear al perro o hacer jardinería.

A continuación algunos factores que afectan el metabolismo pero que no podemos modificar:

Sexo: la mujer tiene un gasto menor que el hombre.

Talla: los más altos tienen un gasto más grande que los más bajos.

Situaciones especiales: en embarazo y periodo de lactancia, situaciones de estrés, enfermedades o fiebre el metabolismo basal aumenta.

Clima: en ambientes fríos aumenta el metabolismo basal hasta un 10 % respecto a lugares calidos.

