

Deporte, ejercicio físico y Salud

Lo podemos llamar como queramos, pero la conclusión es "moverse". Ejercitar la musculatura supone mejorar un tejido en pos de otro que en este caso es el adiposo. Como si mantuvieran un pulso ente ellos para ver que quien se queda con los nutrientes. Quien lo tiene más fácil es el adiposo, al fin y al cabo, al ser un tejido de almacenaje energético está siempre abierto a poder recibir. En el caso del músculo no es tan fácil, ya que sólo en ciertas condiciones puede volverse óptimo.

Estas condiciones, resumiendo mucho, van a ser: poder alimentarse de los triglicéridos almacenados a través de su ejercitación en "ayunas" y "ejercitándolos" para que sepan que están ahí para moverse y no se vuelvan vagos.

Una energía fácil de conseguir es la que provienen del propio músculo (glucógeno almacenado) y de la glucosa de la sangre. Siempre que hagamos ejercicio con los niveles altos, será ésta la fuente elegida. Es una energía rápida y explosiva pero con el contra de que se acaba con relativa prontitud.

Los que nos darían una energía duradera y para largo plazo serían los nombrados triglicéridos. Pero para poder utilizarlos es necesario que no haya esa cantidad de glucosa en sangre de una ingesta reciente, ya que será entonces la fuente elegida (es más fácil, para que se va a molestar).

El hecho de hacer ejercicio con ingesta reciente hace que se consuma esta glucosa y que se desarrollen fibras musculares de un tipo que no necesita mitocondrias (parte oxidativa de la célula).

Si hacemos ejercicio en ayunas (o 4 horas al menos posterior a la última ingesta) hace que el carburante elegido sean los triglicéridos y se desarrollen más otro tipo de fibras (oxidativas) cargadas de mitocondrias.

Beneficios del ejercicio físico

- Mejora y reducción de la grasa (triglicéridos) almacenada y principalmente la abdominal que es la peligrosa.
- Se desarrolla más el músculo con fibras oxidativas, y tener más mitocondrias es tener más "energía" ya que son las fábricas. Tendremos mayor capacidad aeróbica (y esto también se puede observar con pruebas de lactato, capacidad de metabolizar y descomponer metabolitos).

- Se mejora la **circulación sanguínea** y por lo tanto, la **acidificación** y transporte de sustancias.

En cualquier caso, sea como sea, pon un poco de deporte en tu vida y tus mitocondrias te lo agradecerán (y tu cuerpo y salud más).