

Biología I

Unidad 2 ¿Cómo se lleva a cabo la regulación, la conservación y reproducción de los sistemas vivos?

OA07 Metabolismo

El metabolismo y mi cuerpo

Observa tu cuerpo, seguro lo describiste como “flaco” o “gordo” o “normal”. Es seguro que algo no te gusta y que quisieras cambiarlo según los modelos que ves en televisión o revistas, pero es poco lo que podemos hacer ya que nuestra constitución física está determinada genéticamente, y si agregamos que somos de buen comer, sobretodo de carbohidratos y grasas, entonces seguro ya usaste alguna dieta o tomaste algo que te recomendaron para bajar de peso.

Los seres humanos requerimos de alimentos que proporcionan energía para crecer, desarrollar músculos y reponer tejidos, esto es el metabolismo basal y es la energía necesaria para respirar, hacer circular la sangre, mantener la temperatura corporal, etc. Estas funciones dependen de la edad, actividad física y género.

La actividad física influye en nuestras necesidades de energía. Cuando una persona es muy activa usará más energía que una sedentaria, es decir, si los alimentos que comemos nos dan mucha energía y ésta no la “gastamos”, habrá una energía excedente que se almacenará en el cuerpo en forma de grasa. Si mantenemos éste ritmo de “inactividad” tendremos sobrepeso. También puede haber casos de sobrepeso debido a un mal funcionamiento de la glándula tiroides, debido a un bajo nivel metabólico.

La bióloga Carmen Sánchez M. de la Facultad de Ciencias de la UNAM, ha reportado que “... las personas que no tienen problemas metabólicos, requieren equilibrar la cantidad de energía ingresada al cuerpo con la dieta y la gastada por el metabolismo y la actividad para mantener el peso recomendado. Por ello, el control del sobrepeso debiera ser un asunto sencillo: comer en menor cantidad, particularmente grasas, o hacer más ejercicio, o una combinación de ambos”.

Sánchez. C. (2012). Las dietas, mitos y verdades. *¿Cómo ves?* (158). Recuperado de http://www.comoves.unam.mx/anterior_03_01.html (enero, 2012).