

ADAPTACIONES NUTRICIONALES Y CARDIOVASCULARES AL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico, dependiendo de su intensidad, genera unas demandas extras de energía principalmente para el metabolismo del músculo esquelético pero también en otros órganos y tejidos como corazón, la piel, conjuntivos...

Esta demanda de energía ha de ser atendida por los aportes energéticos del alimento, por lo tanto el cuerpo responde con:

- Mayor apetito de sustancias ricas en energía, especialmente de polisacáridos
- Mayor apetencia de agua y sustancias ricas en este líquido
- Mayor metabolismo de los alimentos
- Aumento de la masa muscular y disminución de la grasa corporal.

También el sistema cardiovascular se adapta al ejercicio que se realice.

En individuos sedentarios se vuelve más frágil y es más propenso a sufrir enfermedades.

Las principales adaptaciones cardiovasculares de una persona físicamente activa son:

- Mayor riego sanguíneo en órganos más activos
- En tejidos u órganos con más demanda energética se desarrolla más el sistema de vasos sanguíneos
- Mayor luz de venas y arterias
- Mayor cantidad y densidad de capilares sanguíneos
- Disminución del ritmo cardíaco
- En personas entrenadas el ritmo cardíaco es menor que las no entrenadas tanto en reposo como durante el ejercicio

-Disminución de la tensión arterial. En personas entrenadas la tensión arterial es más baja en reposo y aumenta más lentamente durante el ejercicio que en personas sedentarias

-Vasos más robustos. Las venas y arterias son más robustas en sujetos activos físicamente

-Se refuerzan capas musculares y conjuntivas

-Corazón más grande, con mayor volumen y más potente

-La capacidad de las cavidades cardiacas aumenta

-La masa de músculo cardiaco se incrementa

-Se incrementa el volumen sistólico: Se bombea más sangre por latido

-Corazón en actividad física intensa puede consumir 4 a 6 veces más que en reposo. Por ello es necesario un calentamiento previo al ejercicio