

METABOLISMO

UNA FUENTE DE ENERGIA

¿QUE ES?

El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los alimentos en energía. Nuestro cuerpo necesita esta energía para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer.

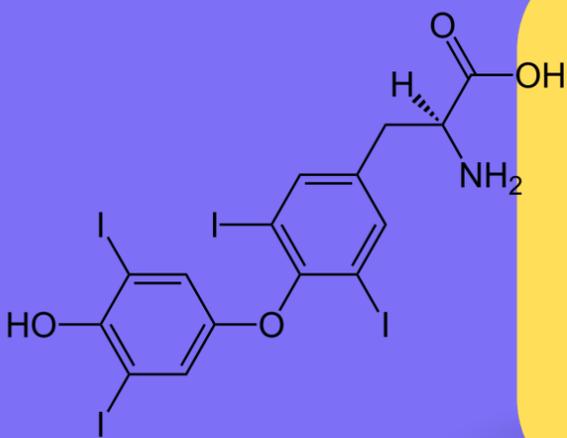


¿SU IMPORTANCIA?

Es la garantía de la vida. Si el metabolismo se detuviera, la muerte sobrevendría, pues sería imposible seguir obteniendo la energía química para sostener la actividad vital, mucho menos para crecer o para reproducirse o reponer tejidos dañados.

¿COMO ACTÚA?

Después de ingerir alimentos, nuestro sistema digestivo utiliza enzimas para: degradar las proteínas en aminoácidos, convertir las grasas en ácidos grasos y transformar los hidratos de carbono en azúcares simples.



¿QUE LO CONTROLA?

Una serie de hormonas del sistema endocrino que ayudan a controlar la velocidad y la dirección del metabolismo. Así como la tiroxina, una hormona fabricada y liberada por la glándula tiroidea que determina con qué rapidez o lentitud se producen.

TIPOS DE METABOLISMO EN SERES HUMANOS

- Metabolismo proteico: Suelen tener hambre con frecuencia.
- Metabolismo carbohidrático: Suelen tener apetito moderado.
- Metabolismo mixto

