

## **METABOLISMO LENTO**

### **¿Qué es el metabolismo?**

El metabolismo es el conjunto de procesos y transformaciones químicas a través de las cuales se renuevan las diversas sustancias del organismo. Se activa después de la digestión, y se basa en la reabsorción y la transformación de las sustancias alimenticias. El metabolismo tiene dos componentes. El anabolismo, (creación de sustancias) que es el proceso de síntesis por el que se elaboran sustancias indispensables para el funcionamiento del organismo, y que necesitan ser renovadas continuamente; y el catabolismo, (destrucción de sustancias) en el que se produce energía - calorías - mediante la rotura o fraccionamiento de otras sustancias. Durante el metabolismo, el organismo desprende una cantidad variable de energía. La cantidad mínima de energía que necesita el organismo en reposo, por el sólo hecho de estar vivo, es el metabolismo basal.

Cada persona tiene un metabolismo distinto, y sus particularidades vienen inscritas en los genes. Sin embargo, el metabolismo no es algo inmutable, y puede sufrir modificaciones. El ejercicio, por ejemplo, hace aumentar el metabolismo, así como todo lo que comporte una liberación de adrenalina, como el esfuerzo, el estrés, el miedo o la ansiedad.

La edad también influye en el metabolismo; por ejemplo, un recién nacido tiene un metabolismo dos veces más activo que un adulto. Vivir en zonas frías también aumenta el metabolismo, mientras que la desnutrición o una dieta descompensada o extrema, reducen el metabolismo en un 25%.

El metabolismo se produce en las células, sin embargo, los principales protagonistas de este proceso son dos: la glándula tiroides y el hígado.

La glándula tiroides, ubicada en el cuello, segrega unas hormonas que regulan el ritmo de nuestro metabolismo. Si algo funciona mal en las glándulas tiroides, sus repercusiones afectan a todo el organismo. En el caso de hipotiroidismo - la tiroides segrega poca cantidad de hormonas - el metabolismo se ralentiza, lo cual tiene repercusiones especialmente graves en los niños durante la edad de crecimiento. En el caso de hipertiroidismo - es decir, cuando la secreción de la tiroides es excesiva - el metabolismo se acelera, lo que comporta una combustión más intensa de los alimentos, así como una aceleración de la respiración y de los latidos del corazón.

Si la glándula tiroides es quien "dirige" el metabolismo, la "fábrica" es el hígado. Este órgano es el que interviene más intensamente en los procesos de transformación metabólicos. Una vez los alimentos ya han sido digeridos por el estómago, los componentes útiles son absorbidos por la sangre y transportados al hígado.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Así, en el hígado se produce la síntesis de sustancias a partir de los hidratos de carbono, como la glucosa o la sacarosa. La síntesis de la glucosa es de vital importancia, ya que algunos órganos, como el corazón o el cerebro, sólo pueden obtener energía a través de la glucosa. En el hígado, además, también se sintetizan proteínas muy importantes para el organismo, como la albúmina, el fibrinógeno o la haptoglobina.

### **Metabolismo lento**

Metabolismo basal “lento”: es aquel en que el organismo en estado de reposo tiene un gasto calórico inferior a lo que sería normal. Las personas con metabolismo lento suelen tener problemas de sobre peso y obesidad.

### ***Recomendaciones para aumentar el metabolismo energético***

**Desayunar:** Acelera el metabolismo y previene los ataques de ansiedad por la tarde. Asimismo, protege la masa muscular. La recomendación es desayunar durante la primera hora después de despertar.

**Alimentarse con alimentos ricos en nutrientes e incluir algo de proteína en cada comida.** Se adelgaza comiendo alimentos ricos en nutrientes esenciales y exentos de toxinas. Se debe a su vez eliminar completamente las grasas saturadas, refinadas o hidrogenadas pero no huir de todo tipo de grasa. Los ácidos grasos esenciales activan el metabolismo y se encuentran en los frutos secos crudos, las semillas crudas y los aceites vírgenes, como el aceite de cártamo, lino o sésamo. Por otro lado, las proteínas producen saciedad y aceleran el metabolismo.

**Realizar varias comidas al día:** El hecho de realizar como mínimo, 5 comidas al día es fundamental, puesto que, cada vez que nuestro organismo realiza el proceso digestivo para tratar de digerir lo que hemos ingerido, estamos consumiendo energía.

**Beber un mínimo de 2 litros de agua diarios:** El agua disminuye la ansiedad de comer y además nos ayuda a eliminar toxinas, sodio y ácidos. Asimismo, ayuda a procesar las reacciones químicas.

**Realizar ejercicio aeróbico:** El realizar ejercicio aeróbico ayuda a acelerar el metabolismo en las horas posteriores al entrenamiento. El ejercicio de alta intensidad produce un gran incremento metabólico durante el reposo posterior.

Además, el tener más masa muscular ayuda a quemar calorías más rápidamente.

**El picante:** Los alimentos picantes tienen componentes químicos que hacen que el metabolismo se acelere. Las investigaciones apoyan que el mecanismo del aumento del gasto metabólico después de la ingestión de la capsaicina se basa en la estimulación de la beta adrenérgica. Se defiende que este aumento en el gasto de energía y en la disminución concomitante en el cociente respiratorio afecta positivamente la oxidación de grasas.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Igualmente importante será deben normalizar aquellas funciones corporales que se pueden encontrar desequilibradas, como puede ser la digestión de las grasas, los niveles hormonales, el funcionamiento renal y hepático o el sistema linfático. La suplementación en cada caso es diferente ya que depende de la historia clínica del paciente y sus características físicas.

### **Complementos alimenticios**

Existen una serie de suplementos que pueden ayudar a acelerar el metabolismo:

**Digest Gold con ATP<sup>™</sup> (Enzymedica)/Enzimas Digestivas Complex (Terranova):** Las enzimas digestivas pueden ayudar a perder peso al mejorar la digestión de los alimentos.

**Mag3 (Nutrinat Evolution):** El magnesio regula el metabolismo y la cantidad de glucosa en sangre.

**Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid):** El ginseng estimula a la concentración mental y física. También ayuda a mejorar la vasodilatación y aumentar el metabolismo.

**Guaraná:** Es un estimulante del sistema nervioso central por su contenido en cafeína. La cafeína se une a los receptores cerebrales adenosínicos, aumentando el estado de vigilia, y tiene un efecto ergogénico (aumenta la capacidad de realizar esfuerzo físico). Produce estimulación cardíaca (efecto inotrope positivo), vasodilatación periférica y vasoconstricción a nivel craneal. Estimula la musculatura esquelética y el centro de la respiración. Además, aumenta la secreción ácida gástrica y la diuresis.

**Garcinia:** Esta hierba contiene una sustancia, llamada hidroxicitrato, que inhibe los mecanismos enzimáticos para la síntesis de ácidos grasos en el organismo. El hidroxicitrato también aumenta los niveles de energía y produce sensación de saciedad.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.