

MALATO DE CITRULINA

Beneficios del ejercicio | Requerimientos energéticos | Consejo farmacéutico

Malato de Citrulina

El Malato de Citrulina es una mezcla de Ácido Málico y Citrulina que interviene en el ciclo de Krebs eliminando urea y otros desechos tóxicos. Los estudios que avalan su utilización demuestran que ayuda a resintetizar el ácido láctico para que vuelva a convertirse en glucosa y energía en el hígado.

Además se le otorga el efecto de mantener los niveles de ATP mediante la reducción de lactatos en exceso para una mejor recuperación de la fatiga muscular (Escuela Universidad de Córdoba, 2018; European Food Safety Authority, 2012)

Esta molécula acompañada de vitaminas como la VitB (interviene en la conversión de hidratos de carbono en energía) y Vit C (como antioxidante), se incluye en diferentes complementos alimenticios de venta en farmacia.

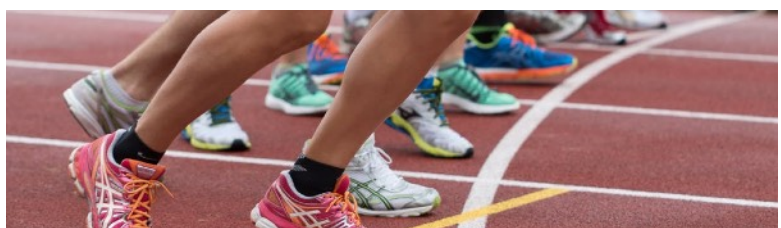


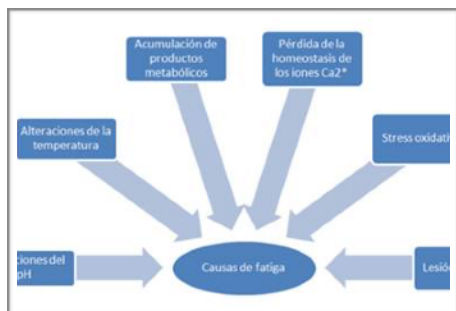
Beneficios del ejercicio

Por todos es sabido los múltiples beneficios del ejercicio físico y la peligrosidad del sedentarismo para nuestra salud. Es por este conocimiento popular, que cada vez son más las personas que realizan ejercicio físico a diario, que intentan mantenerse en forma por salud, que entrenan a diario para competiciones deportivas...

Realizar ejercicio físico de manera moderada, contribuye a mejorar nuestra salud y nuestra calidad de vida.

Pero ¿cuánto ejercicio físico y de que intensidad debemos realizar? Está claro que cada persona debe realizar el tipo y cantidad de ejercicio acorde con su





Requerimientos energéticos:

Como vemos en la figura anterior, la alteración del pH es una de las causas de la fatiga. Esto se explica por una disminución del pH en el músculo. Las demandas metabólicas del ejercicio de alta intensidad son cubiertas principalmente por la degradación anaeróbica de la glucosa, este proceso produce ácido láctico con el consecuente descenso del pH de los músculos que se ejercitan. La tolerancia al ejercicio de alta intensidad puede estar limitada por la capacidad del organismo para amortiguar el descenso del pH.

Es muy importante conocer los requerimiento energéticos en función del ejercicio que vayan a llevar a cabo:

-Aporte Energético antes del esfuerzo se basa en mantener un buen estado de hidratación y una glucemia adecuada.

-Aporte Energético durante el ejercicio requiere mantener la hidratación y consumir alimentos, complementos alimenticios o productos dietéticos con elevado índice glucémico que retrasen el vaciamiento de los depósitos de glucógeno muscular.

-El aporte energético inmediato post esfuerzo debe ser con hidratos de carbono de rápida absorción y proteínas.

En la actualidad se ha puesto también de moda la realización de otros ejercicios o pruebas deportivas tales como triatlones, crossfit, maratones que requieren de mucho entrenamiento y de un aporte energético acorde con estas necesidades, tanto para el rendimiento como para la recuperación.

El aporte energético que necesitamos para realizar cualquier ejercicio físico, proviene de los nutrientes que obtenemos de los alimentos. Dentro de las células, los nutrientes son degradados por enzimas de manera gradual y controlada transformando así la energía química de los principios inmediatos de los alimentos en energía mecánica. El ATP es la molécula intermediaria en este proceso.

Consejos Farmacéuticos para Deportistas

-Hábitos higiénicos saludables.

-Realización de un ejercicio óptimo en función de las características físicas de cada persona, así como un adecuado calentamiento y una óptima recuperación



- Garantizar la recuperación de la energía que se consume durante el ejercicio con hidratación y nutrición.
- Asesoramiento profesional de un médico, un nutricionista o un farmacéutico para consumir suplementos nutricionales.