

EL ESTUDIO METABÓLICO

El metabolismo basal es la cantidad de energía necesaria para mantener el organismo vivo en situación de reposo medido por la mañana, después de un descanso nocturno y sin haber ingerido alimentos. Viene a representar el 60% del gasto calórico diario para una persona de hábitos sedentarios. En la práctica se utiliza el REE (Resting energy expenditure) o gasto energético en reposo que representa entre el 70% del gasto calórico total para la misma persona de hábitos sedentarios a cualquier hora del día (aproximadamente dos horas después de haber realizado una toma de alimentos)

El gasto calórico total diario es dependiente de la edad, de la talla, del sexo, del peso (masa magra), de la actividad física, del sistema hormonal y del tipo y cantidad de ingesta calórica realizada.

El interés para su estudio reside en el conocimiento de la cantidad de calorías que necesita cada persona para mantener su organismo vivo y de los tipos de alimentos que cada uno “quema mejor y peor” como también la detección del síndrome de apnea obstructiva del sueño. A la vez, en los metabolismo muy rápidos existen una formación excesiva de radicales libres los cuales deberían ser tratados para obtener un envejecimiento saludable.

Estos datos se pueden utilizar para mantener una alimentación higiénica adaptándola al metabolismo de cada individuo en los pacientes que tienen una composición corporal correcta o bien con esta información crear el tipo de dieta más eficaz en el caso de los pacientes

que sufren un aumento o disminución de su peso corporal.

