



Calorimetría en reposo y ejercicio

Los seres vivos necesitamos energía para funcionar, esta la obtenemos de los nutrientes que ingerimos. Nuestro organismo ocupa esta energía para distintos procesos metabólicos, y parte de esta también se pierde como calor, de ahí viene el concepto de gastar calorías con las diferentes actividades tanto cotidianas, como físicas. El gasto calórico, puede evaluarse a través de medir el oxígeno que se encuentra en nuestra respiración, ya que el oxígeno es el que “combustiona” los distintos nutrientes, transformándolos en energía. Esta medición se puede realizar en reposo, y también a distintas intensidades de ejercicio.

¿Por qué medir mi gasto energético?

Muchas veces no nos explicamos, la razón de por qué no bajamos de peso, si bien es cierto, estas pueden ser múltiples, una de ellas es que nuestro gasto de energía puede ser más bajo de lo que se espera que sea para nuestro género, peso y estatura, este valor puede condicionar las expectativas de baja de peso, la necesidad de incrementar nuestra actividad física diaria, incluso el tipo de terapia farmacológica o quirúrgica que puede necesitar una persona.

En ejercicio, la medición del consumo de oxígeno, nos entrega el gasto calórico a distintas intensidades de ejercicio, pero además nos permite determinar lo que ocurre en nuestro metabolismo cuando realizamos ejercicio, saber cuando nuestro organismo está quemando mayoritariamente grasa o cuando tenemos un mejor gasto calórico. Esto permite ajustar el entrenamiento acorde a los objetivos que tenga cada persona.