



#20

FII ACTIV!

Cum este produsă energia de către corp?

Procesele energetice pot fi clasificate ca fiind aerobe (dependente de oxigen) și anaerobe (independente de oxigen).

Metabolismul aerob implică sistemul oxidativ, iar cel anaerob implică sistemele fosfagen sau glicolitic. Toate aceste 3 sisteme sunt active în orice moment, dar sistemul care este dominant este dat de intensitatea și de durata activității fizice.

Sistemul aerob produce energia pentru activități mai lungi ca durată, dar scăzute în intensitate.

Sistemul anaerob fosfagen produce energia pentru activități scurte, dar cu intensitate ridicată. Acest sistem este foarte activ la debutul oricărui tip de activitate fizică, indiferent de intensitatea ei.

Sistemul anaerob glicolitic produce energia pentru activități moderate ca durată și cu intensitate ridicată. Acest proces utilizează glucoza din sânge, dar creează și molecule de lactat pentru a asigura nevoia de energie (ATP) a mușchilor. Când lactatul se acumulează în fluxul sanguin el cauzează acidoza lactică care prezintă diferite simptome neplăcute: dureri musculare, oboseală, o respirație mai rapidă, dureri de stomac sau chiar greață. Din fericire acest proces este temporar și este și reversibil.