



#21

FII ACTIV!

Combustibili pentru antrenamentul de forță

Macronutrienții reprezintă combustibilul pentru organismul uman: zaharine (carbohidrați), proteine și grăsimi.

Caloriile care sunt înglobate în macronutrienți sunt eliberate în corp pentru ca energia acestora să fie utilizată în reacțiile chimice ale organismului, inclusiv pentru acționarea mușchilor.

Alături de macronutrienți există și micronutrienți care deși nu au un aport caloric, dețin un rol esențial în numeroase procese celulare.

Fiecare din cele 3 tipuri de macronutrienți sunt constituite din componente care pot fi asamblate și apoi „rupte” pentru a facilita producerea de energie.

Zaharidele există predominant sub forma glucozei și a glicogenului. Proteinele sunt formate din aminoacizi. Grăsimile se găsesc ca triacilgliceroli sau acizi grași liberi.

Micronutrienții sunt minerale și vitamine de care organismul are nevoie în cantități mult mai reduse decât cele ale macronutrienților.

Aceștia acționează sprijinind corpul să producă enzime și hormoni care sunt necesari creșterii și dezvoltării. Tot ei ajută la pregătirea corpului pentru nevoile fiziologice din rutina de zi cu zi și pentru reducerea declinului provocat de înaintarea în vârstă.