

ERGOFIZIOLOGIE

EFORTUL FIZIC

- În timpul efortului fizic, carbohidrații provin din 2 surse:
 - Glucoza
 - Forma de rezervă a glucozei: glicogenul (din mușchi și ficat)

EFORTUL FIZIC

- În timpul efortului fizic, principala sursă de energie este reprezentată de:
 - Glucoza sanguină
 - Glicogenul din ficat
 - Glicogenul din mușchiul scheletic

EFORTUL FIZIC

- Dieta unui sportiv:
 - 60% carbohidrați
 - $\leq 30\%$ grăsimi
 - 10-15% proteine
- Aport adecvat de carbohidrați previne utilizarea proteinelor ca și sursă de energie.

EFORTUL FIZIC

- În timpul unui antrenament intens, kcal trebuie să provină din carbohidrați, pt a face față necesarului energetic.
- În caz contrar, apar:
 - Oboseala musculară cronică
 - Pierdere de masă musculară

EFORTUL FIZIC

- Ficatul: poate elibera glicogenul stocat sub formă de glucoză
- Depozitele de glicogen muscular: prima sursă de glucoză pt mușchii care sunt implicați în exercițiul fizic

Surse energie

- Din mâncare
 - carbohidrați: 1g- produce 4 Kcal
 - proteine: 1g- produce 4 Kcal
 - grăsimi: 1g- produce 9 Kcal

Surse energie

- Carbohidrații: principala sursă de energie din timpul efortului fizic
- Grăsimile: resurse concentrate de energie utilizate în timpul perioadei de odihnă și în eforturile submaximale
- Proteinele: utilizate în creștere și refacere

Surse energie

- Importanța surselor de energie pt efortul fizic depinde de:
 - Tipul activitate fizică
 - Intensitatea activității fizice
 - Durata activității fizice

Bibliografie

- Gropper S, Smith JK, Groff J. Advanced nutrition and human metabolism. 2008
- Williams M. Nutrition for Health, Fitness and Sport