

## ¿CÓMO RECUPERAR LA ENERGÍA POSTERIOR AL EJERCICIO?

El ejercicio físico, la actividad física y el deporte son actividades que implican un gasto de energía que debe ser recuperado cuando nos alimentamos y descansamos. La energía gastada depende de las características del ejercicio, deporte o juego (intensidad y duración) y la obtendremos de nuestras reservas orgánicas, esto es, almacenes de glucosa en el músculo y reservas de grasa principalmente.

Sin embargo, podríamos pensar que un ejercicio realizado de manera muy extenuante por tan solo unos minutos (por ejemplo: correr a máxima velocidad, una o dos vueltas a una pista olímpica), implicaría un enorme gasto de energía y no es así. En ese caso, nuestro organismo quemará la glucosa de una forma rápida que solo nos traería como consecuencia producir grandes cantidades de ácido láctico, un producto que cuando incrementa en nuestros músculos, nos conduce irremediablemente a la fatiga y lo que es peor al dolor muscular conocido como aporreamiento. En esas condiciones, no se requiere de alimentación para recuperarse de la fatiga, en este caso, solo el descanso nos permitirá volver a estar listos para otra de esas *carreras locas*.

Si, por el contrario, nos da por correr en un maratón o decidimos visitar a la Virgen del Platanar caminando, entonces sí que empezaremos a echar mano de nuestras amplias reservas musculares de glucosa (glucógeno en realidad) y de nuestras reservas de grasas y como es de suponer, haremos una caminata lenta, pero duradera, de seguro que al llegar de nuestro recorrido, podremos recuperar el gasto de energía con una buena taquiza.