

GLOSARIO

1. ATP (Adenosín Trifosfato)

Molécula que funciona como la "moneda energética" de la célula. Todas las actividades del cuerpo, como correr, saltar o levantar peso, requieren ATP para realizarse.

2. Enzima

Proteína que acelera las reacciones químicas del cuerpo sin consumirse en el proceso. Sin enzimas, el metabolismo sería demasiado lento para sostener la vida.

3. Glucógeno

Forma en que el cuerpo almacena los carbohidratos en el músculo y el hígado. Es el combustible principal durante el ejercicio de mediana y alta intensidad.

4. Proteína

Biomolécula formada por aminoácidos. En el deporte cumple funciones esenciales: contrae el músculo (actina y miosina), transporta oxígeno (hemoglobina) y repara tejidos dañados por el entrenamiento.

5. Catabolismo

Proceso por el cual el cuerpo descompone nutrientes como carbohidratos y grasas para obtener energía. Es lo que ocurre metabólicamente durante el ejercicio.

6. Lípido

Molécula de grasa que sirve como reserva de energía a largo plazo. Es el combustible predominante en ejercicios de baja intensidad y larga duración, como caminar o trotar.

7. Sitio activo

Región específica de una enzima donde se une el sustrato para que ocurra la reacción química. Si el sitio activo se daña o bloquea, la enzima deja de funcionar.

8. ADN (Ácido Desoxirribonucleico)

Molécula que contiene toda la información genética de la célula. En el deporte es clave porque guarda las instrucciones para fabricar todas las proteínas y enzimas que permiten al cuerpo adaptarse al entrenamiento.

Referencia:

Link de referencia / libro