

GLOSARIO

1. Glucólisis

Vía metabólica que degrada una molécula de glucosa en dos moléculas de piruvato, produciendo ATP y NADH. Ocurre en el citosol y no requiere oxígeno.

2. Glucogenólisis

Proceso de degradación del glucógeno almacenado en el músculo y el hígado para liberar glucosa disponible como combustible energético.

3. Glucogénesis

Proceso de síntesis y almacenamiento de glucógeno a partir de glucosa, especialmente activo durante la recuperación después del ejercicio.

4. Ciclo de Krebs

Secuencia de reacciones que ocurre en la matriz mitocondrial y que oxida el acetil-CoA, generando NADH, $FADH_2$, GTP y CO_2 , moléculas clave para la producción de ATP.

5. Cadena transportadora de electrones

Conjunto de complejos proteicos en la membrana mitocondrial interna que utiliza los electrones del NADH y el $FADH_2$ para generar un gradiente de protones y producir la mayor parte del ATP celular.

6. Beta-oxidación

Vía metabólica que degrada los ácidos grasos en unidades de acetil-CoA dentro de la mitocondria, liberando gran cantidad de energía, especialmente en el ejercicio de baja-moderada intensidad y larga duración.

7. Lactato

Molécula producida a partir del piruvato cuando la demanda de energía supera la capacidad oxidativa del músculo. Permite que la glucólisis continúe y puede ser utilizado como combustible por otros tejidos.

8. Umbral de lactato

Intensidad de ejercicio a partir de la cual la concentración de lactato en sangre se eleva de forma no lineal por encima del nivel de reposo; es un indicador clave del rendimiento en deportes de resistencia.

