

METABOLISMO AERÓBIO E ANAERÓBIO NO CONTROLE DA OBESIDADE

ALARCOM, Susana Navarro *

SOLIN, Vanderléia Mesquita **

Orientador(a): PANELI, Cristiane de Cassia

A obesidade que é considerada uma epidemia mundial caracteriza-se pela desordem nutricional onde há uma ingestão desenfreada no consumo de alimentos com valores calóricos alto no organismo e uma vida sedentária sem atividades físicas onde apresenta risco a vida do indivíduo. Quando se fala em emagrecimento o primeiro passo além de uma reeducação alimentar é o exercício físico. Existem dois tipos de metabolismos: anaeróbio e o aeróbio. No metabolismo aeróbio a predominância é o processo de lipólise, ou seja, a quebra da molécula de lipídeos. Essas moléculas são formadas por ácidos graxos saturados e insaturados encontrados no corpo de forma livre ou em formas mais complexas como os triacilgliceróis que são as principais fontes de energia para o corpo e são oxidados por muitos tecidos como o fígado e o músculo para fornecer energia. Já no metabolismo anaeróbio a principal fonte de energia é a glicose, ou seja, carboidratos. As adaptações metabólicas anaeróbicas aumentam os níveis dos substratos anaeróbicos em repouso, aumenta a quantidade e na atividade das enzimas-chaves que controlam a fase anaeróbica do fracionamento da glicose e gera altos níveis de lactado sanguíneo durante o exercício. Assim essa revisão tem como objetivo mostrar os efeitos do metabolismo aeróbio e anaeróbio nas alterações metabólicas e celulares, agindo positivamente sobre o controle de peso.

Palavras-chave: Obesidade. Metabolismo. Atividade física.

* FUNEC, susanininha@hotmail.com

** FUNEC, vandymesquitasolin@hotmail.com