

Uso de las calorías en el cuerpo

Use este folleto en la conversación con su nutriólogo.

Sus órganos corporales necesitan calorías para funcionar

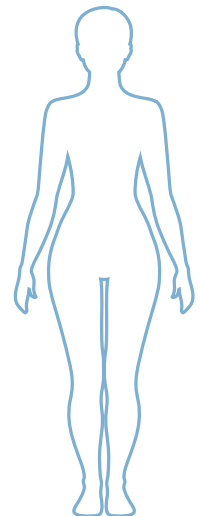
El cuerpo humano es como una máquina y requiere combustible, o sea energía, para funcionar. Sin importar cuánta actividad está haciendo, los órganos necesitan energía para funcionar bien. La demanda de energía continúa aun cuando está dormido.

La energía que nuestro cuerpo utiliza se mide en calorías. Cuando las calorías están restringidas, el cuerpo utiliza primero la energía disponible para las funciones más esenciales. Las funciones menos esenciales pueden sufrir. La siguiente tabla muestra cuánta energía se requiere para ciertas funciones corporales.

Función corporal	Promedio de calorías necesarias cada día
1. Supervivencia: corazón, pulmones, riñones, cerebro, hígado, etc.	800
2. Lujos: control de temperatura, cabello, uñas, curación de heridas, menstruación, memoria/concentración	400
3. Crecimiento o embarazo	200-300
4. Actividad: varía	500
5. Almacenamiento: solo cuando la ingesta de calorías excede las necesidades anteriores	?
Total	1,900

En 24 horas, el cuerpo promedio hace lo siguiente:

- El corazón late 115,200 (ciento quince mil doscientas) veces
- La sangre viaja 12,000 (doce mil) millas
- Se hablan más de 20,000 (veinte mil) palabras.
- Se utilizan más de 100,000 (cien mil) millones de células cerebrales
- Se piensan más de 70,000 (setenta mil) pensamientos
- Las uñas crecen aproximadamente 0.0039 pulgadas
- El pelo crece 0.017 pulgadas
- El cuerpo libera 85.6°F de calor
- El cuerpo se voltea 25 a 30 veces durante el sueño
- Se utilizan aproximadamente 750 músculos principales



*Esta cantidad varía de persona a persona.

Efectos de la inanición

Cuando se restringen las calorías y el cuerpo está en inanición, tiene que hacer ajustes para poder sobrevivir. Hay efectos físicos, mentales y emocionales. A continuación hay algunos ejemplos de cómo la inanición afecta al cuerpo humano.

Cambios emocionales y sociales

- Depresión
- Ansiedad
- Irritabilidad, enojo
- Estados de ánimo inestables
- Episodios “psicóticos”
- Cambios de personalidad
- Aislamiento social

Actitud hacia los alimentos y cambio de comportamiento

- Preocupación con los alimentos
- Colección de recetas, libros de cocina y menús
- Hábitos de alimentación poco frecuentes
- Incremento del consumo de café, té y especias
- Comer compulsivamente

Cambios físicos

- Trastornos del sueño
- Debilidad
- Trastornos gastrointestinales
- Aumento de la sensibilidad al ruido y a la luz
- Edema o hinchazón
- Mala regulación de la temperatura
- Hormigueo, prurito o dolor nervioso
- Metabolismo disminuido
- Disminución del interés sexual

Cambios mentales

- Disminución de la memoria y la concentración
- Juicio deficiente
- Falta de interés o preocupación

¿Dónde puedo encontrar más información?

Referencias:

<http://www.heart.org>

Keys, A. et al. *The Biology of Human Starvation*. Minneapolis, MN: U of Minnesota Press; 1950.

Meyers, E.S. *Winning the War Within: Nutrition Therapy for Clients with Eating Disorders*. 2da ed. Dallas, TX; (2006).

http://www.loni.usc.edu/about_loni/education/brain_trivia.php