

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO LIGERO EN LOS NIVELES DE LACTATO

El lactato es un producto del metabolismo aneróbico de la glucosa que se genera en gran cantidad en esfuerzos cortos en intensos o bien a través de ejercicios de moderada-elevada intensidad de largo plazo. Si los niveles se mantienen elevados la fatiga persiste y hay baja en la recuperación.



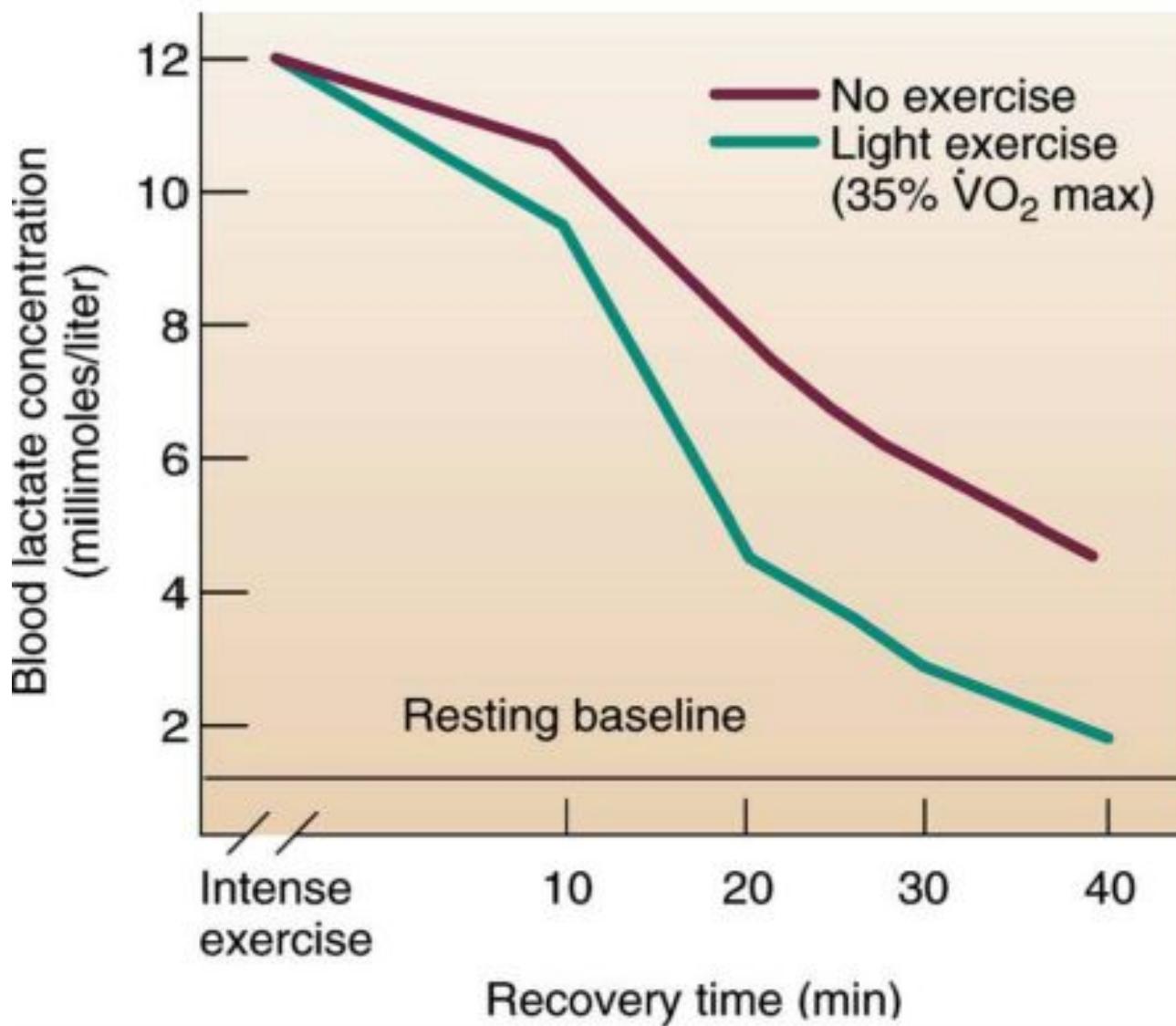
Image: www.nfl.com

FACTORES IMPORTANTES EN RECUPERACIÓN

NUTRICIÓN/ SUPLEMENTACIÓN	Suficiente energía, relación proteína-carbohidratos, antioxidantes, aminoácidos específicos, etc.
FISIOTERAPIA	Masajes, sesiones de elasticidad y ejercicios funcionales, calentamiento/enfriamiento correcto, etc.
SUEÑO/DESCANSO	Horas y horario de sueño, sueño profundo, etc
ENTRENAMIENTO	Planificación de las cargas, intensidades, sesiones, etc.

EJERCICIO

El ejercicio aeróbico ligero que implica varias cadenas musculares favorece la "remoción" del lactato, por ello es importante considerarlo dentro del programa de entrenamiento.



Curiel, V

Powers SK, Howley ET, 2009

En la gráfica se compara la realización y no realización de ejercicio después de una sesión de entrenamiento intenso.

Es claro que realizar ejercicio en ese tiempo y a esa intensidad disminuye los niveles de lactato incluso a niveles basales (similares al estado de reposo).