

ACTUALIZACIONES 2008 EN FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO

José López Chicharro

M^a Jesús Núñez Martí

Luis Miguel López Mojares

Rubén Sánchez Gómez

M^a Teresa Alguno Carrere

Ana María Álvarez Méndez

M^a Jesús del Castillo Campos



CONSEJERÍA DE DEPORTES

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

ACTUALIZACIONES
2008 EN FISIOLÓGIA
DEL EJERCICIO



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y DEPORTE
Comunidad de Madrid

Esta versión digital forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma

www.madrid.org/edupubli
edupubli@madrid.org



Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, por cualquier medio: fotográfico, mecánico, reprográfico, óptico, electrónico, etc., sin la autorización expresa del propietario del Copyright.

Título: Actualizaciones en fisiología del ejercicio, 2008

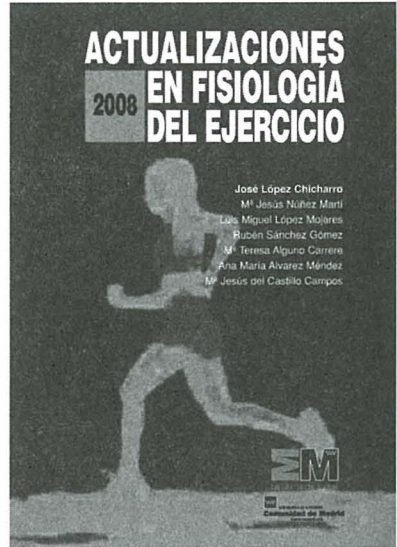
© José López Chicharro.

ISBN: 978-84-451-3145-9

Depósito Legal: M-33.271-2008

Printed in Spain

Imprime: BOCM



José López Chicharro
M^a Jesús Núñez Martí
Luis Miguel López Mojares
Rubén Sánchez Gómez
M^a Teresa Alguno Carrere
Ana María Álvarez Méndez
M^a Jesús del Castillo Campos



Índice

1.	Actividad física y salud	9
2.	Metabolismo	25
3.	Nutrición	31
4.	Función muscular	35
5.	Cardiovascular	43
6.	Respiratorio	53
7.	Endocrino	61
8.	Capacidad funcional	65
9.	Estrés medioambiental	81
10.	Edad	85
11.	Ayudas ergogénicas	93
12.	Podología	101
13.	Biomecánica	115
14.	Mujer	127

Presentación

Presentamos una nueva edición de *Actualización en Fisiología del Ejercicio*, donde se ha recogido la información más relevante publicada durante 2007 en revistas científicas del área. Los resúmenes de los artículos seleccionados se presentan ordenados por secciones para facilitar la consulta. En esta edición hemos incluido resúmenes de artículos de Biomecánica Clínica Deportiva, con el fin de ampliar la cobertura de conocimiento relacionado con las ciencias aplicadas a la actividad física y al deporte.

La Unidad de Formación I+D de Reebok Sports Club, integrada en las actividades del Centro Médico *Optimal Health & Performance*, ha coordinado esta edición de Actualizaciones en Fisiología del Ejercicio, cumpliendo así uno de sus objetivos, cual es, impulsar la formación de calidad y la investigación.

Desde hace años, nuestro grupo realiza esta selección de información científica, que nos sirve para conocer los últimos avances en materia de Fisiología y Fisiología Clínica del Ejercicio; queremos haceros partícipes una vez más de este esfuerzo, con la confianza de que sea de utilidad en vuestro quehacer profesional, docente e investigador.

Agradecemos el apoyo de la Dirección General de Deportes y del Centro de Medicina del Deporte de la Comunidad de Madrid en la edición de este nuevo libro.

José López Chicharro

Catedrático de Fisiología del Ejercicio
Universidad Complutense de Madrid
Centro Médico

1

Actividad Física y Salud



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE DEPORTES

Dirección General de Deportes