Banco de textos

Puro músculo

Obra: El cos humà

Autor/a: Laurie Beckelman

Tipo: Expositivo

¿Has probado a no mover ni un músculo? Es imposible. Sí que puedes decidir no dar ni un paso o doblar el meñique. Pero el corazón y el estómago también son músculos y no los puedes controlar. Los músculos están compuestos principalmente de fibras contráctiles. Ellos son las plantas energéticas de tu cuerpo. Transforman la energía química de los alimentos en movimiento.

Los que tú controlas son los músculos esqueléticos. Tienes unos 650. Unen los huesos con unas franjas de tejido muy duro llamadas tendones. Los músculos esqueléticos actúan por parejas y sirven para poder moverse. Uno de los dos se contrae para tensar un hueso, mientras que su complementario se relaja. Después el complementario se contrae y el primero se relaja. El hueso vuelve a su sitio.

Los músculos que no puedes controlar se llaman músculos lisos; forman las paredes de los vasos sanguíneos y de los intestinos. Permiten también la contracción del estómago para procesar la comida.

El músculo más potente que tienes no es ni liso ni esquelético. Se llama músculo cardíaco o miocardio. Es el corazón. Tu corazón late más de 4 500 veces por hora. Su músculo, de aspecto fibroso, es único, y no lo puedes controlar.

Los vasos sanguíneos y los nervios llegan a todos los músculos. La sangre les aporta energía y los nervios controlan las acciones.

Los músculos que no utilizas pierden fuerza y volumen. Los que utilizas se vuelven fuertes y gruesos. El ejercicio repetido hace que las fibras musculares se hagan más gruesas. Los culturistas hacen ejercicios especiales para desarrollar todos los músculos principales, pero no es necesario ser culturista para estar fuerte. Haciendo ejercicio con regularidad mantendrás los músculos en forma.