

# L'alimentazione e l'apparato digerente

## SAI CHE...

Un'alimentazione sana e corretta ti aiuta a stare bene. È importante mangiare un po' di tutto nella giusta quantità.

## 1. L'apparato digerente

*Perché l'uomo deve mangiare?*

L'uomo, per vivere, ha bisogno delle sostanze che si trovano negli alimenti.

L'uomo non può utilizzare immediatamente le sostanze degli alimenti perché sono sostanze complesse (cioè sono formate da grandi molecole).

L'apparato digerente ha il compito di trasformare le sostanze complesse in parti più piccole che il corpo può *assorbire* (vedi il paragrafo 5 sull'assorbimento).

Il compito dell'apparato digerente si chiama **digestione**.

## 2. GLI ORGANI DELL'APPARATO DIGERENTE

Nell'apparato digerente c'è il tubo digerente, cioè un canale dove passa il cibo.

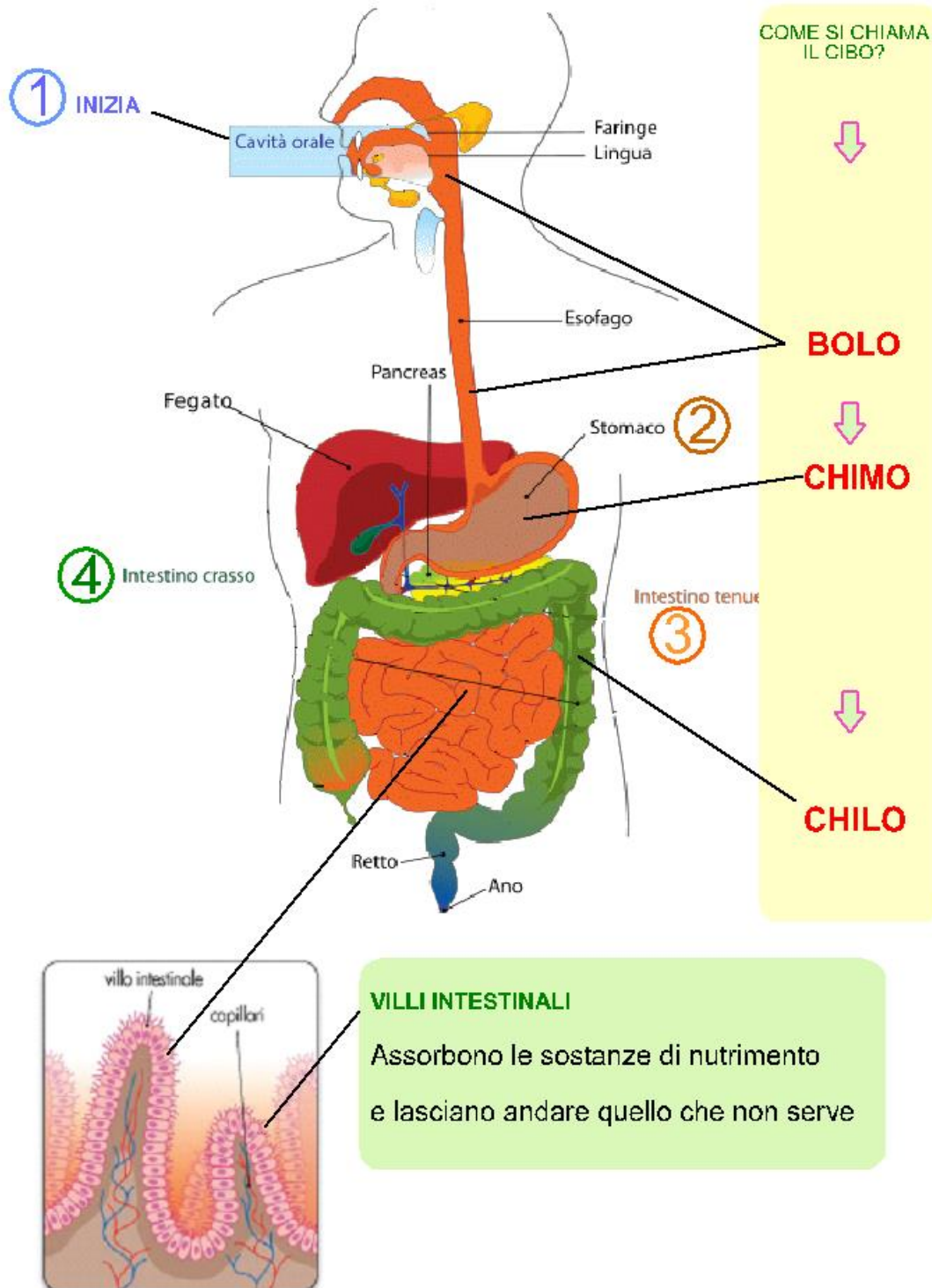
Nel tubo digerente ci sono:

- la bocca
- la faringe
- l'esofago
- lo stomaco e l'intestino

Ci sono anche delle ghiandole:

- le ghiandole salivari
- il fegato
- il pancreas

# APPARATO DIGERENTE



### 3. La bocca

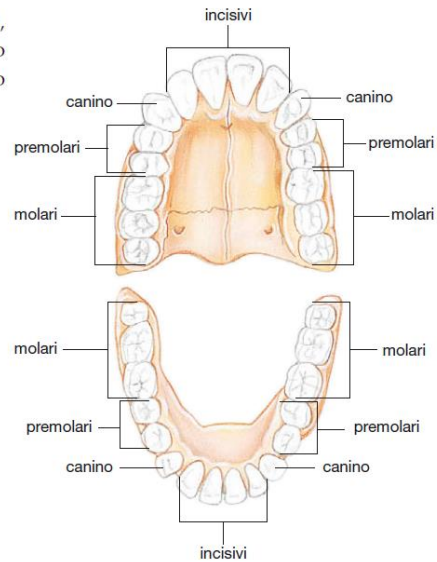
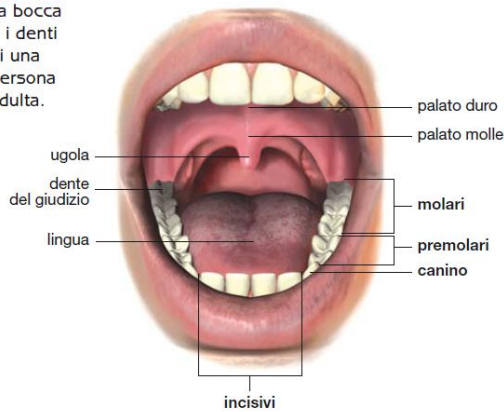
Osserva la **Figura 2**: è una bocca. Nella bocca di un adulto ci sono 32 **denti** (16 nella parte sopra e 16 nella parte sotto) così divisi:

- 4 incisivi (per tagliare il cibo);
- 2 canini (per strappare il cibo);
- 4 premolari e 6 molari (per schiacciare e **triturare** il cibo).

**Triturare**  
Fare a pezzi piccoli.

Inoltre nella bocca ci sono la **lingua**, il **palato**, l'**ugola**. Nella bocca ci sono le ghiandole salivari che producono la saliva.

❖ **Figura 2**  
La bocca e i denti di una persona adulta.

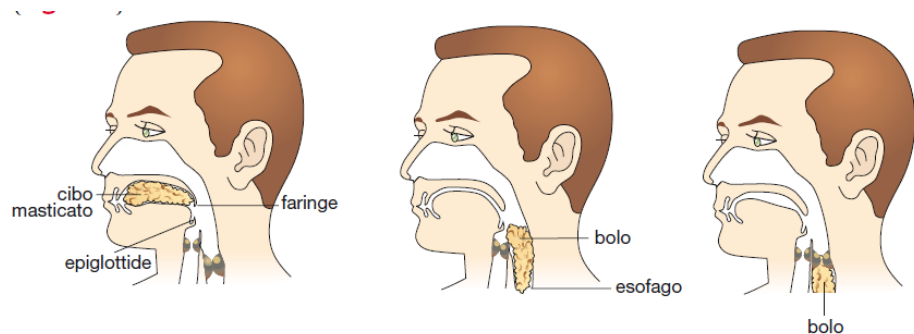


### 4. La digestione

La digestione comincia nella bocca: i **denti** triturano il cibo e la **saliva** (che è prodotta dalle **ghiandole salivari**) fa diventare il cibo più morbido.

Dalla bocca, il cibo va nella **faringe**, ma non entra nei polmoni perché c'è l'**epiglottide** che blocca il passaggio.

❖ **Figura 3** Il cibo masticato e ammorbidito dalla saliva passa nella faringe e si chiama bolo.



92

Il cibo passa nell'**esofago** ( un tubo lungo 20 centimetri circa) e poi nello **stomaco**, che ha la forma di un sacco.

Nello stomaco ci sono delle ghiandole che producono il **succo gastrico**: i movimenti dei muscoli dello stomaco e il succo gastrico aiutano la digestione.

Il cibo va poi nell'**intestino**.

L'**intestino** è un tubo molto lungo, ripiegato più volte e diviso in due parti:

- L'**intestino tenue**: dove ci sono anche i succhi fatti dagli altri organi, cioè il **fegato** e il **pancreas**.

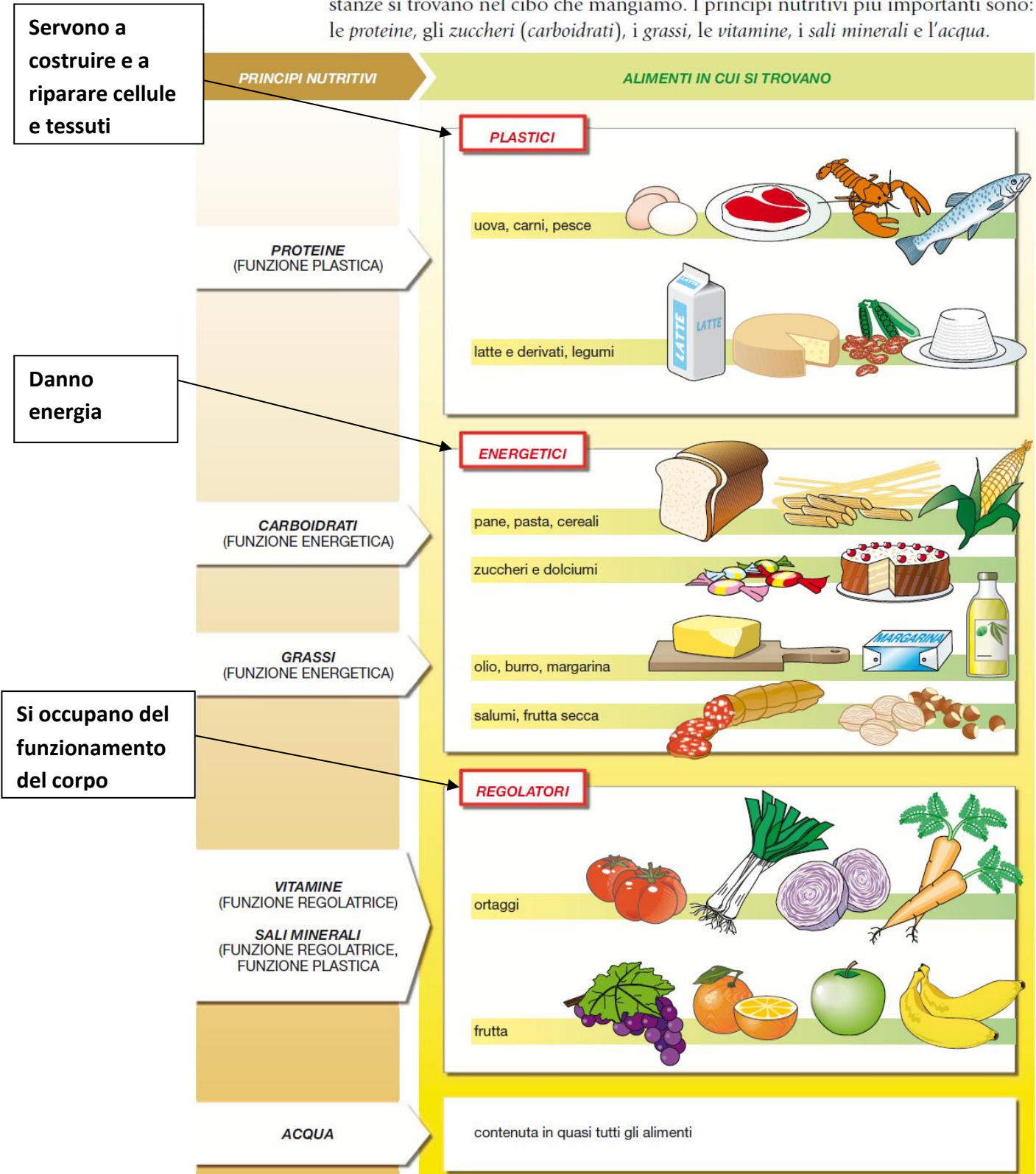
Nell'intestino tenue ci sono i **villi intestinali**: questi assorbono i prodotti della digestione e li fanno andare nel sangue.

Questo fenomeno viene chiamato **assorbimento**.

- L'**intestino crasso**: qui vanno i prodotti che non sono assorbiti dall'intestino tenue. Alla fine l'uomo li elimina nelle **feci**.

## 6. I principi nutritivi degli alimenti

I principi nutritivi sono le sostanze indispensabili per la vita dell'uomo. Queste sostanze si trovano nel cibo che mangiamo. I principi nutritivi più importanti sono: le *proteine*, gli *zuccheri (carboidrati)*, i *grassi*, le *vitamine*, i *sali minerali* e *l'acqua*.



Servono a costruire e a riparare cellule e tessuti

Danno energia

Si occupano del funzionamento del corpo