

### 3. L'APPARATO DIGERENTE

Per convertirlo in energia, il cibo deve essere trasformato da organi specifici che costituiscono l'**apparato digerente** e deve subire lunghe e complesse reazioni che avvengono in quattro fasi: **ingestione**, **digestione**, **assorbimento** ed **espulsione**.

Che si tratti di un frutto o di un intero pasto, tutto il cibo che mangiamo viene trattato con gli stessi processi nel nostro corpo. Non appena il cibo viene ingerito dalla bocca, inizia la **digestione**. La digestione è il processo che scompone il cibo in piccole molecole, in modo che possano essere assorbite e trasferite nel sangue. Dal sangue, le molecole vengono trasportate ai vari distretti dell'organismo e vengono utilizzate dalle cellule per svolgere il loro metabolismo. Le molecole inutilizzate, invece, vengono eliminate dal nostro corpo sotto forma di rifiuti.

La digestione è un processo sia meccanico sia chimico. La **digestione meccanica** si verifica quando il cibo viene tritato e mescolato nella bocca durante la masticazione. La **digestione chimica** avviene quando gli enzimi prodotti dalle ghiandole dell'apparato digerente attivano reazioni chimiche per convertire le grandi molecole costituenti il cibo in molecole semplici utilizzate dal nostro metabolismo.

Il nostro apparato digerente è costituito da due parti principali: il **tubo digerente** e le **ghiandole annesse**.

I principali organi del tubo digerente sono la **bocca**, l'**esofago**, lo **stomaco**, l'**intestino tenue**, l'**intestino crasso**, il **retto** e l'**ano**. Le ghiandole annesse sono le **ghiandole salivari**, il **fegato** e il **pancreas**.