



La digestione

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



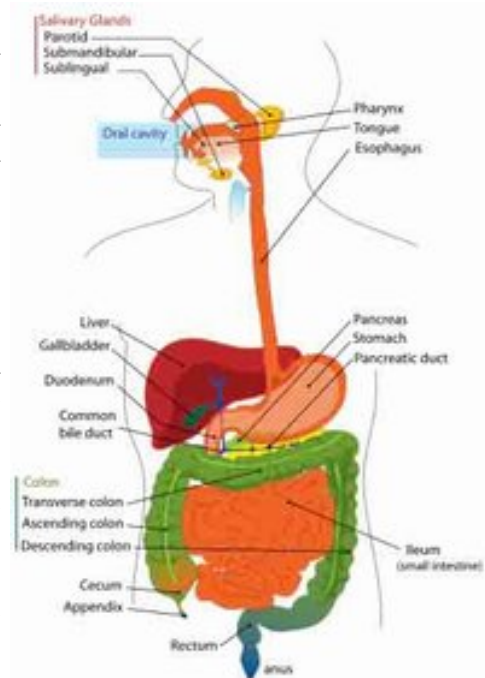
La digestione

§§§googlestart§§§

La **digestione** è l'insieme delle trasformazioni fisico-chimiche dei [nutrienti](#) ed avviene nell' **apparato digerente** . Con la digestione ha luogo l'assimilazione delle sostanze destinate alla [nutrizione](#) dell'organismo.

La prima fase della digestione avviene nella **bocca** attraverso la masticazione e l'insalivazione del cibo, che viene ridotto ad un agglomerato impregnato di saliva, detto **bolo**, spinto nella faringe dove viene deglutito e, successivamente, prosegue lungo i vari tratti dell'apparato digerente per effetto congiunto di **azioni meccaniche** , come contrazioni muscolari e movimenti peristaltici, **azioni chimiche** , come attività enzimatica e ghiandolare e attività **microbiche**, come i processi della flora batterica intestinale. La bocca viene aperta e chiusa dalla mascella, alla quale si articola una parte mobile, la mandibola. La bocca ospita la lingua che, grazie alle ghiandole salivari, riceve la saliva, portando, così, il cibo ad una temperatura ottimale per la digestione, rotto meccanicamente dai denti e chimicamente dalla stessa saliva.

L'ingresso del bolo nello **stomaco** è controllato da un muscolo sfintere, il **cardias**. Lo stomaco è una sacca dalla capacità di oltre un litro. §§§googlemean§§§ E' formato da pareti muscolari ispessite, di cui la mucosa, la parete più interna, presenta numerosi microvilli all'interno dei quali si annidano le ghiandole che, ad ogni pasto, producono circa 500 ml di **succo gastrico** , composto da enzimi, muco e acido cloridrico. L'acido cloridrico uccide i batteri e rende attivo un enzima secreto dalle ghiandole gastriche, il **pepsinogeno**, che si trasforma in **pepsina** quando, nella cavità dello stomaco, viene raggiunto dall'acido cloridrico. Mentre il pepsinogeno è inattivo e non può danneggiare le cellule delle ghiandole che lo producono, la pepsina, invece, agisce sui **legami peptidici** , che legano tra loro gli amminoacidi delle proteine; si formano, così, piccoli frammenti di [proteine](#), i peptidi, composti da amminoacidi ancora legati tra loro.





Lo stomaco è rivestito dalla mucosa con la funzione di proteggere le cellule dai succhi digestivi che, proprio come attaccano e digeriscono gli alimenti, potrebbero attaccare e digerire la stessa parete dello stomaco. Talvolta però, la mucosa può essere danneggiata da sostanze irritanti come l'alcol o l'acido acetilsalicilico, oppure il muco viene prodotto in quantità insufficiente. Quando ciò si verifica, gli enzimi e l'acido cloridrico iniziano a "digerire" lo stomaco: si forma, così, l' **ulcera peptica** , una lesione dello stomaco, accompagnata da un forte bruciore superiormente all'addome a stomaco vuoto. Quando esce per proseguire il suo cammino nell'intestino, il contenuto dello stomaco è un composto semi-solido, acido e lattiginoso chiamato **chimo**.

Nell'intestino si completa la digestione chimica ed è il luogo dove il materiale digerito viene assorbito. L'intestino si distingue in **intestino tenue** e **intestino crasso** ; il primo è lungo e sottile, ripiegato su se stesso per massimizzare l'aria disponibile, il secondo è corto avente diametro maggiore, con una superficie solcata da profonde pieghe. L'intestino tenue si divide a sua volta in tre sezioni: duodeno, digiuno e ileo. Il duodeno è la parte di intestino che sostiene la maggior parte della digestione. Le trasformazioni avvengono per azione del succo enterico, secreto dalle ghiandole situate nella mucosa del duodeno, del succo pancreatico e della bile, prodotta dal fegato. Gli enzimi del succo enterico e pancreatico agiscono su zuccheri, proteine, [grassi](#) e acidi nucleici. Questi enzimi sono l' **amilasi** per la digestione dell'amido, la **lipasi** per la digestione dei [grassi](#), la **tripsina** per la digestione delle [proteine](#).

Anche se operata dagli enzimi, la digestione è resa possibile dalla **bile**, un liquido giallo-verde immagazzinato nella **cistifellea**, un serbatoio nei pressi del fegato che, circa 30 minuti dopo il pasto, emette il suo contenuto nell'intestino attraverso un condotto, il coledoco.

L'ultima fase della digestione è l'assorbimento, ossia il passaggio nel sangue, attraverso le pareti intestinali, delle sostanze ottenute dalla digestione delle macromolecole contenute negli alimenti. La maggior parte dell'assorbimento ha luogo nelle pareti del digiuno e dell'ileo.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

