**DIGESTIONE**

Respirare, giocare, dormire, studiare e tutte le altre attività che svolgi durante la tua giornata, ti richiedono molta energia. Gli alimenti sono la fonte di energia più importante del nostro corpo, proprio come la benzina fornisce al motore l’energia per poter marciare. Gli alimenti, però, sono sostanze molto grosse e complesse, e il nostro organismo non è in grado di utilizzarle così come sono. Per farlo, deve prima trasformarle in sostanze tanto piccole e semplici che possano essere assorbite e assimilate. Più precisamente, i cibi, come la carne, la pasta, la frutta, ecc., devono essere prima scomposti nei principi alimentari che li costituiscono (proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, acqua e sali minerali), e questi vengono a loro volta scissi in sostanze più semplici, i principi nutritivi, che passano poi nel sangue e vengono distribuiti a tutte le cellule. Di tutto questo insieme di trasformazioni si occupa appunto la digestione, che si svolge nell’apparato digerente grazie a un bel po’ di organi e con l’aiuto di sostanze particolari, gli enzimi digestivi.