

ELS BONS CONSELLS

L'aparell digestiu, el pas d'aliments a nutrients

Tot allò que mengem pateix una transformació dins del cos a través de l'aparell digestiu

Quan tenim gana, mengem! Pensa que el fet de tenir gana respon a un avís del teu organisme, que et sol·licita nutrients per alimentar el conjunt de les teves cèl·lules. Per aconseguir-ho, comptem amb l'aparell digestiu, que està format per un conjunt d'òrgans i és l'encarregat de transformar els aliments (el que mengem) en nutrients (molècules petites i útils per al funcionament cel·lular), que poden ser transportats per la sang fins a tots els teixits del cos.

Anatòmicament, l'aparell digestiu està format pel tub digestiu i les glàndules digestives.

- El tub digestiu és un tub d'uns 9 metres de llargada que travessa el nostre cos, des de la boca fins a l'anus. Al seu interior, els aliments introduïts a la boca s'aniran disgregant, desfent en bocins cada cop més petits, fins que puguin travessar les parets del tub digestiu i així passar a la sang. I les substàncies que

no puguin ser aprofitades s'acabaran expulsant per l'anus en forma d'excrements. Per facilitar tot aquest procés, el tub digestiu està format per diversos òrgans, cadascun d'ells amb un funcionament específic. La seqüència

d'aquests òrgans és: boca – faringe – esòfag – estómac – intestí – prim – intestí gros – anus.

Per fer avançar la bola d'aliment al llarg del seu recorregut, les parets del tub digestiu estan recobertes per una fina capa de musculatura llisa (de contracció involuntària) que es contrau i es relaxa alternativament. Més en concret, a l'esòfag i als intestins es produeixen uns moviments en forma d'ona, molt potents, coneguts com a moviments peristàltics.

- Les glàndules digestives tenen la funció de segregar líquids que provoquen la disgregació dels aliments per facilitar, així, la seva transformació en nutrients. En con-



Tot allò que mengem es transforma dins el nostre cos a través de l'aparell digestiu per poder alimentar les nostres cèl·lules i que aquestes ens donin l'energia necessària per estar actius

cret, n'hi ha de cinc tipus:

Glàndules salivals: són 6 glàndules que segreguen la saliva a la boca. Les persones produeixen aproximadament 1 litre de saliva al dia.

Glàndules gàstriques: es troben a les parets de l'estómac, són petites i molt nombroses i segreguen el suc gàstric.

Fetge: és una glàndula d'aquests òrgans és: boca – faringe – esòfag – estómac – intestí – prim – intestí gros – anus. Fetge segrega la bilis (líquid verdós), que s'emmagatzema a la vesícula biliar o bufeta del fel (petit sac de parets musculars que es troba sota el fetge), des d'on s'aboca a l'intestí prim. La vesícula emmagatzema uns 60 ml d'aquest líquid, que passen a l'intestí prim gràcies a la contracció dels petits músculs vesiculars.

Pàncrees: és una glàndula d'uns 100 g, situada a sota de l'estómac. Segrega el suc pancreàtic, que ajuda a filtrar els aliments en els intestins.

Glàndules intestinals: com les gàstriques, també són glàndules

molt petites i nombroses que es troben a les parets de l'intestí prim. Segreguen el suc intestinal. El pàncrees, a banda de la funció digestiva, té altres tasques, com ser el responsable de segregar dues hormones: la insulina, que elimina l'excés de sucre de la sang, i el glucagó, que ens serveix per cobrir els possibles dèficits de sucre.

Al llarg de la funció digestiva es distingeixen tres fases:

- La digestió, que pot ser mecànica i química. La digestió mecànica, que es produeix a la boca, correspon a la masticació, és a dir, la trituració amb les 32 dents (16 a la mandíbula superior i 16 a la mandíbula inferior) dels aliments. Per això és molt important, quan mengem, mastegar bé els aliments. La digestió química és el resultat de la segregació dels líquids de les glàndules digestives.

- L'absorció, que té lloc a l'intestí prim (de 6 a 8 m de llargada i d'uns 3 cm de diàmetre), i que és el procés mitjançant el qual els nutrients travessen les parets de l'intestí prim i arriben als capil·lars sanguinis que l'envolten per ser transportats a tots els teixits i a totes les cèl·lules de l'organisme.

- La defecació, que, un cop finalitzat el procés d'absorció, s'encarrega d'eliminar les res-

FASES DIGESTIVES

- **Digestió: mecànica (masticació) i química (segregació de líquids de les glàndules digestives)**
- **Absorció: els nutrients travessen l'intestí prim per anar a la sang**
- **Defecació: eliminació de les restes que passen a l'intestí gros**

tes que passen a l'intestí gros (d'1,5 m aproximadament de llargada) a través de l'anus, que és l'orifici de sortida del tub digestiu.

Relacionades amb el funcionament de l'aparell digestiu, hi ha diverses malalties, com ara la diarrea, el restrenyiment, l'hepatitis, els càlculs biliars, l'apendicitis, la càries, la gastritis i les úlceres. Malgrat que moltes d'aquestes malalties poden tenir un clar component hereditari, la pràctica regular d'uns hàbits saludables t'ajudarà a evitar-les. ¡Cuida també el teu aparell digestiu i veuràs com millora el teu rendiment esportiu!

Ignasi Caballé
www.obrintvia.com
www.iccc.edu

LA GANA ÉS UN AVÍS QUE CAL ALIMENTAR LES CÈL·LULES DEL NOSTRE COS PER TENIR ENERGIA

ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)
Viladomat, 184-186, esc. A, 1r 3a. 08015
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33
www.ucec.cat e-mail: ucec@ucec.cat

BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193554,
www.elconsell.cat ceeb@elconsell.cat
CE de l'Alt Penedès 938170341,
www.jespe.org jespe@jespe.org
CE de l'Anoia 938036258,
www.ceanoia.org consellsportiu@ceanoia.org
CE del Bages 938721917,
www.cebagas.info ceb@cebagas.org
CE del Baix Llobregat 936327592,
www.ceblob.cat albert@ceblob.com
CE del Barcelonès Nord 93387049, www.cebnord.com
cebn@cebnord.com
CE del Barcelonès Sud 93438095,
www.cehospitalet.org cehospitalet@cehospitalet.org
CE del Berguedà 938222127,
cebergueda@eresmas.com
CE del Garraf 938938442,
www.cegarraf.com cegarraf@teleline.es
CE del Maresme 937553161,
www.cemaresme.com cemaresme@cemaresme.com
CE d'Osona 93889532,
www.ceosona.com anna@ceosona.com
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937350141,
consell.esportiu@ceterrassa.com
www.ceterrassa.com
CE del Vallès Occidental-Sabadell 9374500875,
consell.esportiu@ajsabadell.cat
www.consellsabadell.cat
CE del Vallès Occidental-Sud 935809323,
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com
www.cevoscerdanyola.com
CE del Vallès Oriental 938794759,
www.cevo.org ce.vallesoriental@telefonica.net

GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,
www.consellsportiuuae.com cespccae@ddgi.cat
CE del Baix Empordà 972642652,
www.baixemporda.org/esports/
ensenyamentiesports@cbbm.org
CE de la Garrotxa 972269407,
conesgar@teleline.es
CE de la Cerdanya 972882283,
esport@cerdanya.org
CE del Gironès 97227723, cesportiu@girones.org
CE del Pla de l'Estany 972582971,
cepe@plaestany.org
CE del Ripollès 972702654,
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat
CE de la Selva 972840804, www.cclselva.org/esports
ccsport@ddgi.es

LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353980,
www.coesalturgell.com coesalturgell@yahoo.es
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,
cealtaribagor@ucec.cat
CE de les Garrigues 973140106,
joventut@garrigues.ddl.net
CE de la Noguera 973445324,
consellsportiu@ccnoguera.org
CE del Pallars Jussà 973651472,
www.cepallarsjussa.cat cepjussa@pallars.com
CE del Pallars Sobirà 973620417,
www.pirineusport.com cepe@pirineusport.com
CE del Pla d'Urgell 973603908,
ceplaurgell@hotmail.com
CE de la Segarra 973531300, consellsportiu@
ccsegarra.com
CE del Segrià 973230645,
www.cesegria.com/ cesegria@yahoo.es
CE del Solsonès 973482361,
cesolsones@yahoo.es
CE de l'Urgell 973500666,
esports@urgell.org
CE de la Val d'Aran 973641088,
cevaldaran@ucec.cat

TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977613071,
pgatell@valls.altanet.org
CE del Baix Camp 977330798,
http://cebc.info cebc@baixcamp.altanet.org
CE del Baix Ebre 977510460,
www.baixebre.org/consell_esportiu/
cebe.baixebre@altanet.org
CE del Baix Penedès 97766628
www.cebp.cat esports@bpenedes.altanet.org
CE de la Conca de Barberà 977862424,
ce.conca@tinet.fut.es
CE del Montsià 977705946,
www.cemontsia.cat cemontsia@cemontsia.cat
CE del Priorat 977830878, cpriorat@ucec.cat
CE de la Ribera d'Ebre 977400668,
www.riberaebre.org/cesportiu/
cesportiu@riberaebre.org
CE del Tarragonès 977235167, cet@cet.cat
www.cetarragones.cat
CE de la Terra Alta 977421028, cnespa@tinet.fut.es