ciências – SISTEMA DIGESTÓRIO

**Os caminhos da nossa alimentação**

Simplesmente não dá para viver sem alimentos. São eles que nos fornecem energia e ajudam a crescer. Pense no que acontece com seu organismo neste exato momento. O coração bate, os pulmões recebem oxigênio e soltam dióxido de carbono, o cérebro controla inúmeras ações, inclusive a leitura que você está fazendo agora.

Todas as atividades, quer você esteja acordado, quer esteja dormindo, necessitam de combustível, tanto quanto um carro precisa de gasolina. A fonte de tudo é a comida e cabe ao sistema digestivo transformar os alimentos no combustível que faz o corpo funcionar.

|  |
| --- |
| Explique o que você entendeu sobre os parágrafos acima. |

|  |
| --- |
| Por que os alimentos são importantes? |

Quanto mais ativo você é, mais energia despende e mais comida precisa. Não se preocupe, porém, se ficar sem apetite por causa de uma doença. Nosso corpo sempre mantém uma reserva para as emergências e utiliza-se delas nessas ocasiões. A mesma reserva é usada quando você se expõe a um esforço maior. Por exemplo, participando de uma disputada partida de futebol, ou fazendo uma forte caminhada.

|  |
| --- |
| Ficar sem apetite devido a alguma doença, ou se expor a esforços físicos muito grandes é preocupante? Explique sua resposta. |

**Aparelho digestivo: um enorme laboratório**

Você acabou de fazer sua refeição. Alguma vez já pensou como é que a comida se transforma em energia? Nosso aparelho digestivo (ou sistema digestivo) é como uma enorme indústria química onde os alimentos são quebrados em partículas minúsculas chamadas moléculas. Elas são absorvidas pelo sangue que, então, encarrega-se de leva-las às células onde serão usadas para criar energia. Tudo isso acontece através das alterações químicas conduzidas por enzimas, umas proteínas especiais. Sempre que o organismo precisa produzir mais energia e percebe uma diminuição do estoque de sua matéria prima, ele dá o aviso. É assim que sentimos fome e começamos a pensar na próxima refeição ou lanche. Nosso sistema digestivo também percebe o aviso e começa a se preparar para entrar em ação.

|  |
| --- |
| Por que sentimos fome? |