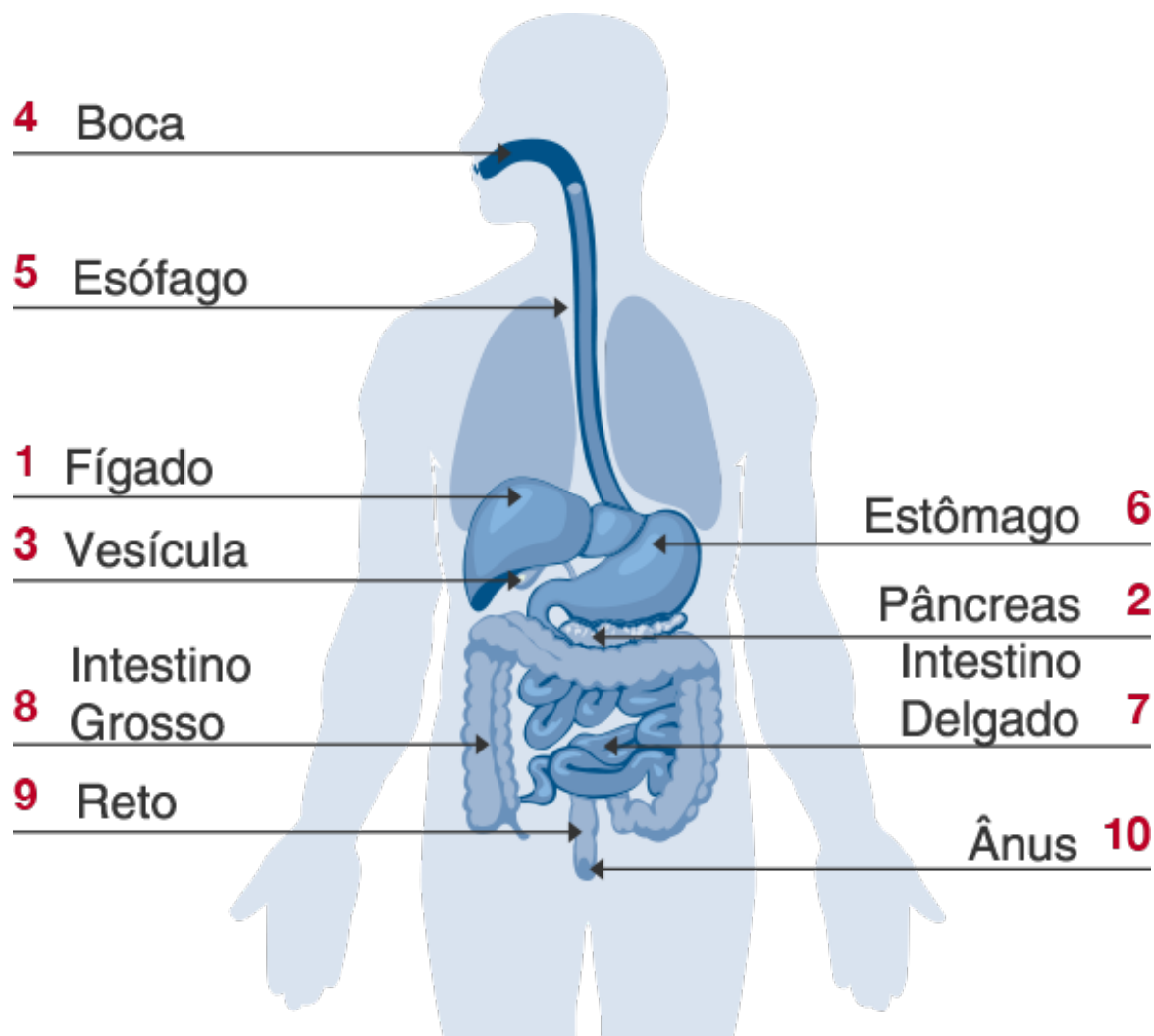


## O QUE É O SISTEMA DIGESTIVO?



O sistema digestivo é composto pelo fígado, pâncreas, vesícula e aparelho digestivo - boca, esófago, estômago, intestino delgado, intestino grosso (também chamado cólon), reto e ânus. Estes funcionam em conjunto com as enzimas digestivas para digerir os alimentos, absorver o que faz bem e evacuar os resíduos. O processo digestivo deve demorar entre 12 a 24 horas, dependendo do que comeu e da sua massa corporal.

### O que acontece durante o processo digestivo?

Essencialmente, o processo digestivo consiste em digerir os alimentos em partes cada vez mais pequenas, para que os nutrientes sejam absorvidos pelo organismo, para serem usados como energia e nutrição das células. Durante todo o seu percurso, os alimentos são misturados com diferentes enzimas e fluídos digestivos, que ajudam na sua digestão.

O processo digestivo tem início assim que se começa a mastigar. Conforme vai sendo adicionada, a saliva vai decompondo os alimentos em partes suficientemente pequenas para poderem continuar até ao esófago. Quando chegam ao estômago, são misturados com líquidos e fluidos digestivos, antes de serem lentamente movidos para o intestino delgado. Fluidos do pâncreas, fígado e intestino delgado são então misturados com os alimentos, conforme vão passando em direção ao cólon. A maioria dos nutrientes são absorvidos no intestino delgado. O cólon termina o trabalho, removendo excesso de água e criando fezes que podem ser recebidas pelo reto, de forma a serem

evacuadas de forma fácil e confortável. É claro que quando isto não funciona como deve ser, é quando se sofre de obstipação. Se for esse o caso, isso é facilmente [remediado](#) com tratamentos naturais, ou medicinais, como os [laxantes osmóticos](#), ou uma combinação de ambos.

## O que é que o sistema digestivo absorve?

O nosso sistema digestivo absorve muitos dos vários compostos dos alimentos, exceto fibras. Basicamente, os mamíferos não conseguem digerir fibras, o que as torna num excelente transportador de resíduos para evacuação do sistema e por esta razão as fibras são [um grupo alimentar extremamente importante para quem sofre de obstipação](#). Os compostos que são absorvidos no interior do sistema digestivo são:

- **Hidratos de carbono, ou seja, amido e açúcar**

Enzimas digestivas (amilases) na saliva dão início ao processo de decomposição dos hidratos de carbono, sendo de seguida digeridos assim que forem transformados em glucose no intestino delgado, que é utilizada para fornecer energia ao organismo.

- **Proteínas**

As enzimas digestivas (proteases) do estômago, é que começam a decomposição das proteínas. O trabalho fica terminado no intestino delgado, onde as proteínas são transformadas em aminoácidos. Estes são utilizados para reparar os tecidos do organismo, entre outras coisas.

- **Gordura**

Os líquidos digestivos produzidos pelo fígado e os ácidos biliares da vesícula dão início à decomposição da gordura. Enzimas digestivas (lipases) dos intestinos continuam a sua decomposição em ácidos gordos e colesterol. A gordura é absorvida e movida para diferentes áreas do corpo.

- **Vitaminas**

As vitaminas são absorvidas no intestino delgado e transportadas para o fígado ou armazenadas nos tecidos.

## O que são enzimas digestivas?

As enzimas digestivas são produzidas naturalmente pelas glândulas digestivas, em diferentes pontos do sistema digestivo. Permitem-nos digerir os alimentos em partículas mais pequenas, mais fáceis de absorver. Encontram-se na boca, na parede do estômago e no intestino delgado.



## FEZES DURAS?

Não está sozinho. Aqui tem um guia sobre obstipação e como a aliviar.