



# *Cápsulas Fisiológicas*

## *Sistema Digestivo*

Yolanda Betsabé Figueroa. Guevara  
Magister en Fisiología Humana  
Profesora Titular - Universidad de Panamá.  
Facultad de Medicina -Departamento de Fisiología Humana

El Sistema Digestivo es el encargado de transformar macromoléculas como carbohidratos (pan arroz), lípidos (grasas) y proteínas (carnes) en moléculas más pequeñas a través del proceso químicos y físicos, para que puedan ser absorbidos por el intestino delgado y utilizados por las células del organismo. El sistema digestivo está formado por una serie de serie de órganos y glándulas anexas que facilitan este proceso: boca-dientes, glándulas salivales, esófago, estómago, hígado (bilis), páncreas, intestino delgado e intestino grueso.

Cuando nos introducimos el alimento a la boca, se inicia rápidamente la digestión de los alimentos a través del proceso de masticación, en donde los dientes trituran los alimentos y junto con la saliva rica en moco y enzimas, producidas por las glándulas salivales forman una masa blanda llamada bolo alimenticio, el cual es deglutido desde la faringe hasta el estómago. En el estómago se mezclan como una licuadora el bolo alimenticio con el ácido clorhídrico, moco y enzimas que forman un producto más fluido llamado quimo, que está formado por alimentos parcialmente digeridos.

Del estómago el quimo pasa al intestino delgado a través del vaciamiento gástrico, el cual está regulado por hormonas y el sistema nervioso (cuando los alimentos son ricos en grasas y proteínas retrasa el vaciamiento gástrico). En el intestino delgado también se dan movimientos de mezcla; a este nivel el páncreas juega un papel sumamente importante en la digestión de los alimentos ya que secreta el jugo pancreático rico en enzimas que digieren carbohidratos, lípidos y proteínas. Esta secreción es rica en bicarbonato que amortigua el ácido que viene desde el estómago, evitando que el intestino delgado se lesione. A este nivel también la vesícula biliar secreta bilis (formada en el hígado) que ayuda a la digestión de las grasas. Ya en el intestino delgado los alimentos prácticamente se terminan de digerir a moléculas más pequeñas glucosa (carbohidratos), triglicéridos (lípidos) y aminoácidos (proteínas) formado el quilo y de esta manera se pueden absorber hasta la sangre, donde son transportados a las diferentes células del cuerpo. El remanente no absorbido es materia compuesta de residuos de alimento que el organismo elimina por el ano por el reflejo de la defecación.

El aparato digestivo está estrechamente relacionado con el medio ambiente y la mayoría de las enfermedades que en él se producen se deben en gran medida a efectos externos (virus, bacterias, alergia, alimentos contaminados). Las enfermedades del sistema digestivo afectan a un gran número de individuos y son una de las causas de hospitalización en muchos países. Dentro de las enfermedades más comunes del sistema digestivo están el reflujo gastroesofágico, diarrea, vómitos, pancreatitis, úlceras estomacales, úlceras intestinales, hepatitis, apendicitis. El evitarlas depende mucho del cuidado que cada uno tenga con su aparato digestivo, tales como: masticar bien los alimentos, comer despacio, evitar alimentos irritantes, comer a horas fijas, lavar los alimentos, no comer en cualquier lugar, comer alimentos ricos en fibras, tomar mucha agua, ir al baño en forma regular, hacer ejercicio.

***¡Cuida tu Sistema Digestivo!***