



# Che cos'è il cuore?

Il cuore è uno degli organi più importanti del nostro corpo. Batte ininterrottamente ogni momento della nostra vita, sia che siamo svegli o che dormiamo, seduti oppure mentre corriamo. Non abbiamo mai bisogno di dirgli come battere, lo fa da solo!

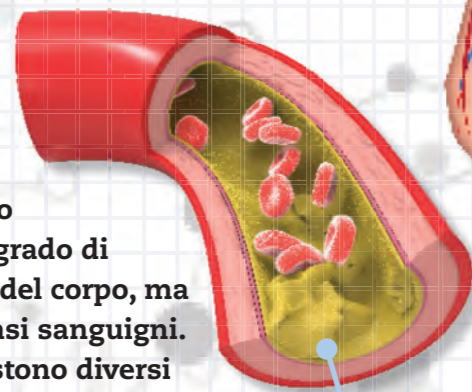


## Protetto e connesso

Il cuore si trova nel nostro petto, protetto dalla cassa toracica e circondato dai polmoni che fanno da ammortizzatori. Una rete di canali chiamati vasi sanguigni collegano il cuore ai polmoni, mentre un'altra rete di vasi collega il cuore al resto del nostro corpo.

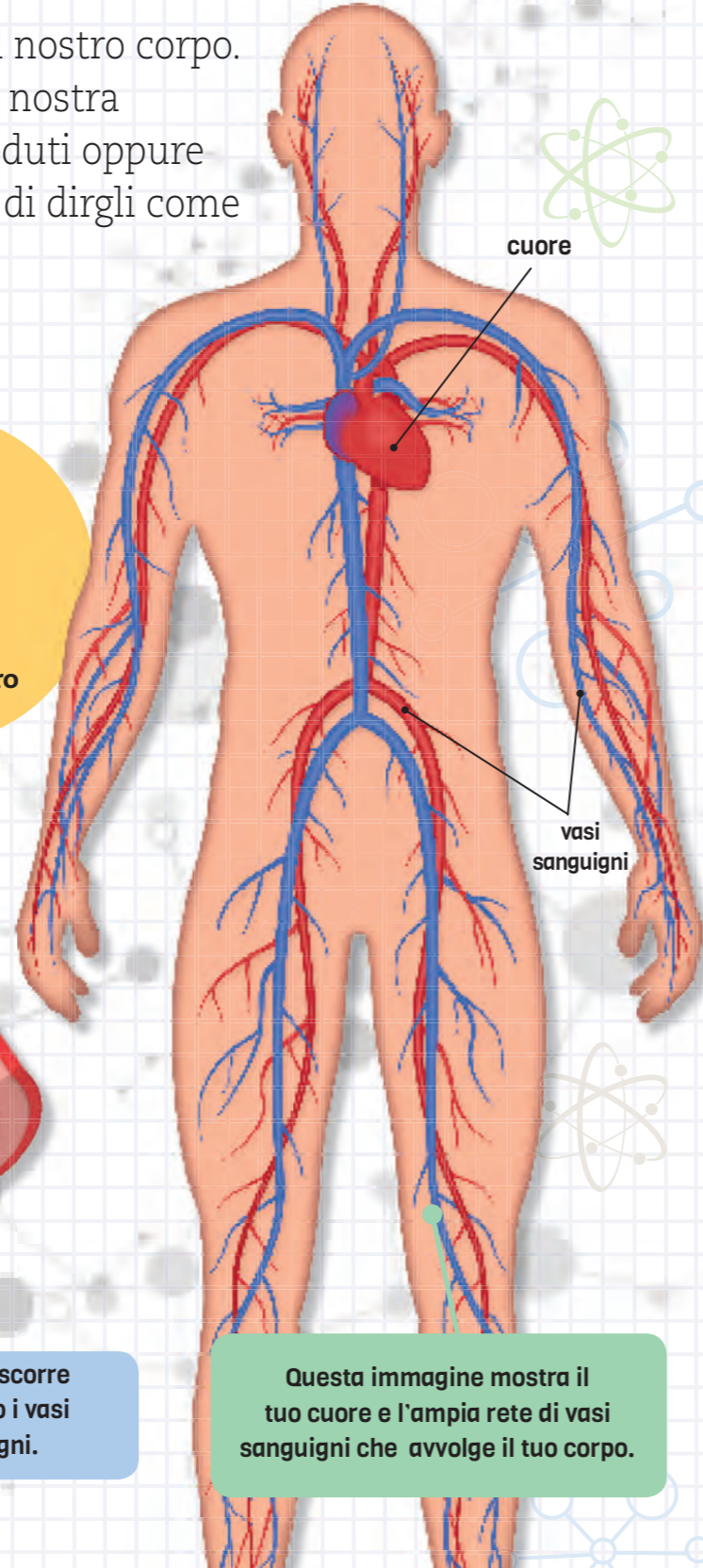
## Batte forte!

Il tuo cuore è una formidabile pompa fatta di muscoli. A ogni battito, fa circolare il sangue in tutto il corpo. Il sangue non è in grado di muoversi a caso all'interno del corpo, ma deve scorrere attraverso i vasi sanguigni. Allo stesso modo in cui esistono diversi tipi di strade come le autostrade, le statali e i vicoli, così esistono diversi tipi di vasi sanguigni. Il sangue scorre in un sistema a senso unico, muovendosi sempre nella stessa direzione.



Il sangue scorre attraverso i vasi sanguigni.

Questa immagine mostra il tuo cuore e l'ampia rete di vasi sanguigni che avvolge il tuo corpo.



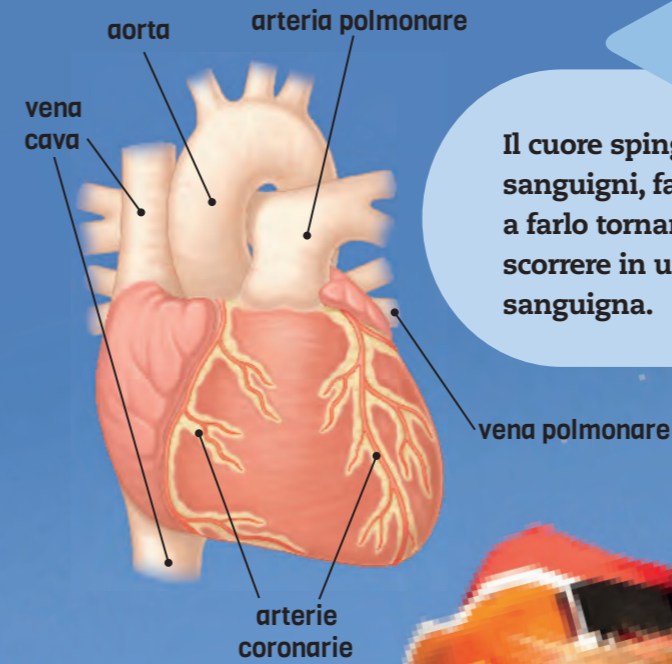
cuore

vasi sanguigni



## Circolo di vita

Il cuore spinge il sangue attraverso la rete di vasi sanguigni, facendolo circolare per tutto il corpo fino a farlo tornare al cuore. Il tuo sangue continua a scorrere in un viaggio infinito, chiamato circolazione sanguigna.



## Battito cardiaco

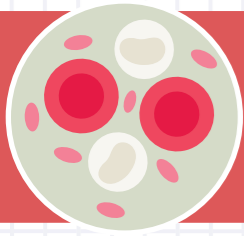
A volte il nostro cuore batte più in fretta, altre volte più lentamente. Dipende da quanto stiamo facendo lavorare il resto del corpo.

L'esercizio fisico aiuta a mantenere il cuore forte e in salute.

## Allenamento

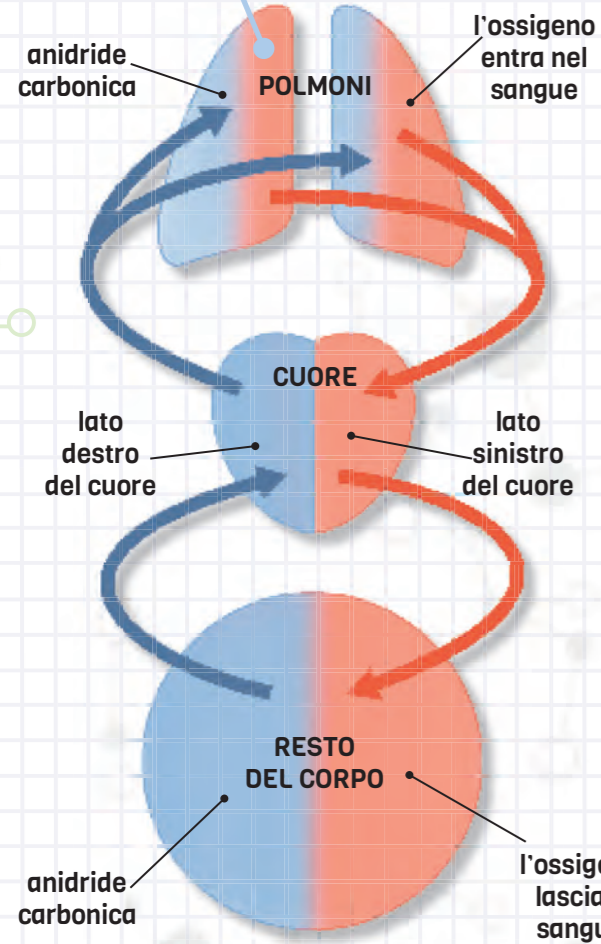
Come ogni altro muscolo, anche il cuore ha bisogno di essere forte per funzionare bene. Significa che deve essere allenato in modo regolare e seguire una dieta sana. È importante evitare comportamenti che possano danneggiarlo, come fumare, essere in sovrappeso o mangiare troppi cibi grassi.





# Tutto sul sangue

I vasi sanguigni partono dal cuore e raggiungono ogni parte di esso, prima di tornare al punto di partenza.

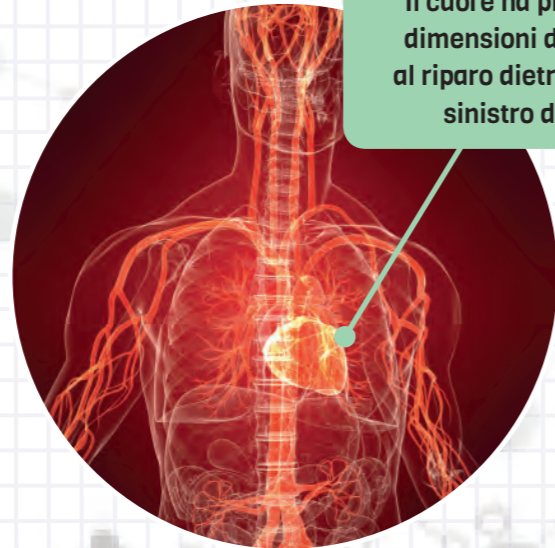


Il sangue deve raggiungere ogni parte del nostro corpo scorrendo attraverso dei canali chiamati vasi sanguigni.

## Un giro dopo l'altro

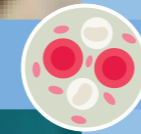
Esistono due reti di vasi sanguigni. Il primo trasporta il sangue dal lato destro del cuore ai polmoni. L'ossigeno che proviene dall'aria contenuta nei polmoni viene trasferito nel sangue, che poi ritorna al cuore.

Il cuore ha più o meno le stesse dimensioni di una pera. Si trova al riparo dietro le costole, sul lato sinistro del nostro corpo.



## Partenza e ritorno

L'altro reticolo di vasi sanguigni trasporta il sangue dal lato sinistro del cuore al resto del corpo. Quando attraversa i muscoli e gli organi, il sangue li rifornisce di ossigeno. Il nostro sangue raccoglie anche gli scarti di anidride carbonica prodotta dagli organi e dai muscoli. Il sangue ripercorre i vasi sanguigni fino al lato destro del cuore, quindi arriva ai polmoni, al lato sinistro del cuore, agli organi, ai muscoli e di nuovo al lato destro in un viaggio circolare e senza fine!



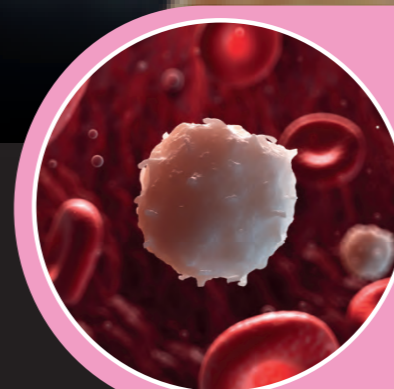
## Trasporto di nutrienti

Il sangue arriva a ogni parte del nostro corpo, persino alle punta delle dita. Non trasporta solo ossigeno e anidride carbonica, ma anche altri elementi. I nutrienti contenuti nel cibo vengono assimilati dall'apparato digerente e portati fino agli organi e ai muscoli che ne hanno bisogno. Anche gli scarti chimici e l'eccesso di acqua vengono raccolti e portati via per essere poi eliminati dal fegato e dai reni.

Alcune persone donano il sangue per permettere ad altre di curarsi.



## A protezione del corpo



All'interno del sangue si trovano cellule minuscole. I globuli bianchi (qui a sinistra) si muovono attraverso i vasi sanguigni e combattono virus, batteri e altri invasori che possono farci stare male. Quando una determinata zona del nostro corpo si trova sotto attacco, i globuli bianchi si precipitano per aiutare a distruggere le sostanze dannose e prevenire le malattie.