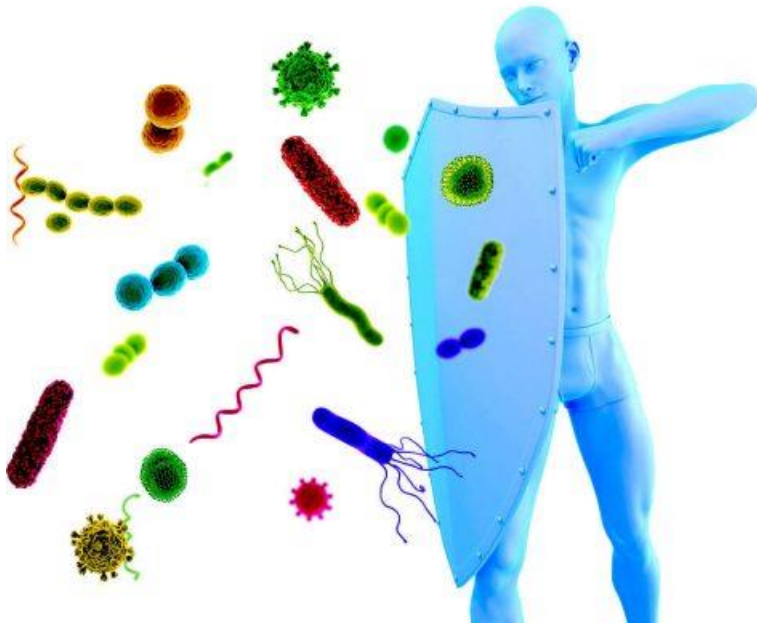
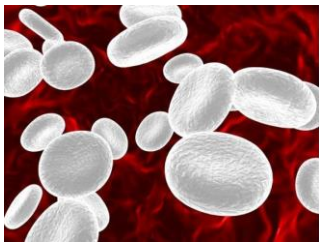


## Il nostro esercito interno: il sistema immunitario



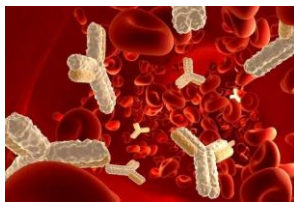
Immaginate il vostro corpo come una città molto affollata. Ogni giorno milioni di persone (le nostre cellule) lavorano insieme per farla funzionare. Ma c'è sempre il rischio che degli intrusi, come dei cattivi malintenzionati, cerchino di entrare e creare scompiglio. Per proteggere la città, c'è un esercito speciale, il sistema immunitario, pronto a difenderla.

### Chi sono i soldati del sistema immunitario?



nemici e organizzano la difesa.

**I globuli bianchi:** Sono le cellule più importanti del nostro esercito. Ce ne sono di diversi tipi, ognuno con un compito specifico. Alcuni, come i fagociti, sono dei veri e propri "mangia-germi", inghiottono e distruggono i batteri e i virus. Altri, i linfociti, sono come dei detective: riconoscono i



**Gli anticorpi:** Sono delle piccole molecole prodotte dai linfociti B. Pensateli come dei missili intelligenti: si attaccano ai nemici, li marciano e li rendono più facili da individuare e distruggere dai fagociti.

### Come funziona la difesa immunitaria?

**Riconoscimento del nemico:** Quando un virus o un batterio entra nel nostro corpo, le cellule del sistema immunitario lo riconoscono come un intruso.

**Allarme:** Viene lanciato un allarme e i globuli bianchi si mettono in moto.

**Attacco:** I fagociti inghiottono i nemici, mentre i linfociti producono anticorpi.

**Memoria:** Dopo aver combattuto un'infezione, il sistema immunitario "ricorda" il nemico. Questo è il motivo per cui, una volta avuta una malattia come il morbillo, di solito non la prendiamo più.

## I due tipi di immunità

Immunità innata: È la prima linea di difesa, quella che abbiamo fin dalla nascita. È come un muro che protegge la città. La pelle, le mucose e alcune sostanze presenti nel nostro corpo fanno parte di questa prima difesa.

Immunità acquisita: Si sviluppa nel corso della vita, grazie ai contatti con i microbi. È più specifica e potente dell'immunità innata.

## Perché è importante prendersi cura del sistema immunitario?

Un sistema immunitario forte ci protegge da molte malattie. Per mantenerlo in forma, è importante:

Avere una dieta sana ed equilibrata: Frutta, verdura, cereali integrali e proteine ci forniscono le energie necessarie per funzionare al meglio.

Dormire a sufficienza: Durante il sonno, il corpo si riposa e il sistema immunitario si rinforza.

Fare attività fisica: Lo sport aiuta a migliorare la circolazione e a rafforzare il sistema immunitario.

Lavarsi spesso le mani: In questo modo si eliminano i germi che potrebbero causare infezioni.

Evitare lo stress: Lo stress indebolisce il sistema immunitario.

## Curiosità

Le allergie sono una reazione eccessiva del sistema immunitario a sostanze innocue, come il polline o gli acari della polvere.

I vaccini funzionano "ingannando" il sistema immunitario. Introducendo nel corpo una forma indebolita di un virus o batterio, si induce il sistema immunitario a produrre anticorpi, così che, se entriamo in contatto con il vero virus o batterio, saremo già protetti.

## **VERIFICA DELLE CONOSCENZE**

### **Qual è la funzione principale del sistema immunitario?**

- a) Digerire il cibo
- b) Proteggere il corpo dalle infezioni
- c) Regolare la temperatura corporea

### **Quale parte del corpo rappresenta la prima linea di difesa del sistema immunitario?**

- a) Il cuore
- b) La pelle
- c) Il cervello

### **Cosa sono gli anticorpi?**

- a) Cellule che attaccano i batteri
- b) Sostanze prodotte dal sistema immunitario per combattere i microbi
- c) Virus che causano malattie

### **Perché è importante fare attività fisica per il sistema immunitario?**

- a) Per stancare i muscoli
- b) Per rinforzare il sistema immunitario
- c) Per dimagrire

### **Cosa succede quando il sistema immunitario "ricorda" un nemico?**

- a) Sviluppa una nuova difesa
- b) Reagisce più velocemente a future infezioni
- c) Dimentica come combattere