

Le espressioni del viso

Senti un rumore e ti giri per vedere cosa succede. Nella tua testa si disegna una smorfia di sorpresa: spalanchi gli occhi e la bocca, e alzi le sopracciglia. Poi, ti rendi conto che è stato un tuono e tutto torna alla normalità. In questa scena immaginaria sono intervenuti un'infinità di muscoli.

I muscoli più espressivi

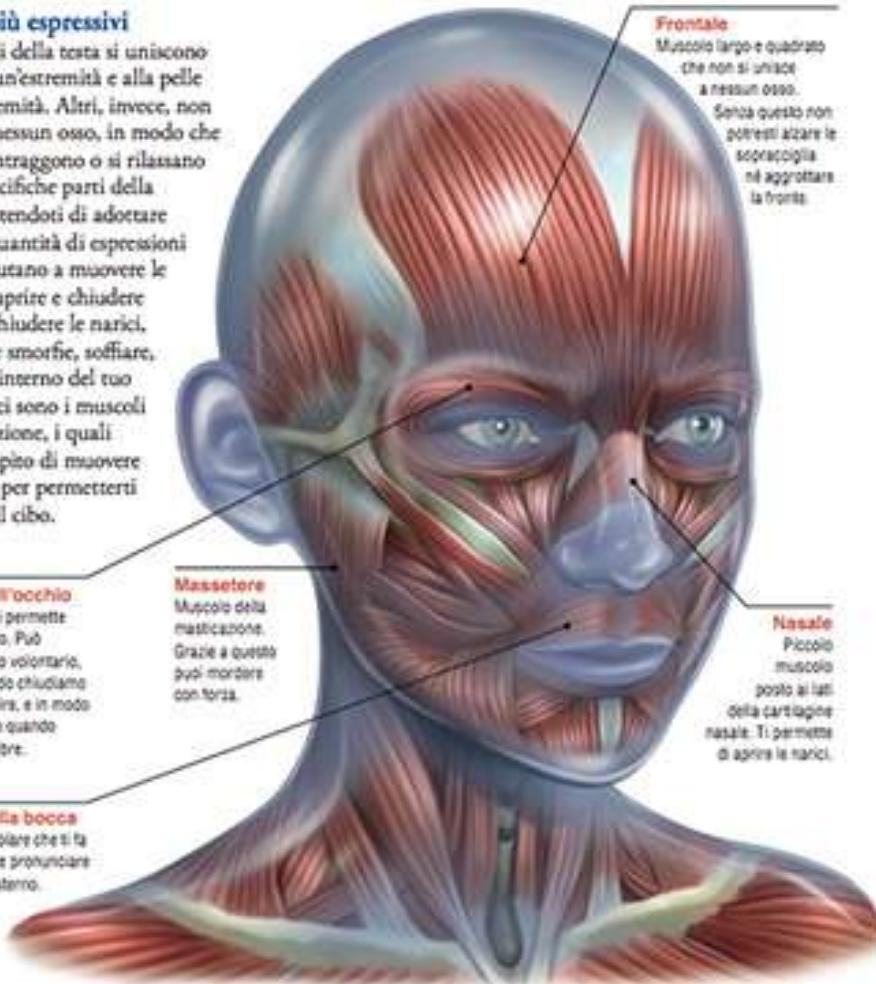
Molti muscoli della testa si uniscono a un osso in un'estremità e alla pelle nell'altra estremità. Altri, invece, non sono uniti a nessun osso, in modo che quando si contraggono o si rilassano muovono specifiche parti della faccia permettendoti di adottare una grande quantità di espressioni facciali. Ti aiutano a muovere le sopracciglia, aprire e chiudere le palpebre, chiudere le narici, sorridere, fare smorfie, soffiare, baciare... All'interno del tuo viso, inoltre, ci sono i muscoli della masticazione, i quali hanno il compito di muovere la mandibola per permetterti di masticare il cibo.

Orbicolare dell'occhio

È il muscolo che ti permette di chiudere l'occhio. Può funzionare in modo volontario, per esempio quando chiudiamo gli occhi per dormire, e in modo involontario, come quando sbatiamo le palpebre.

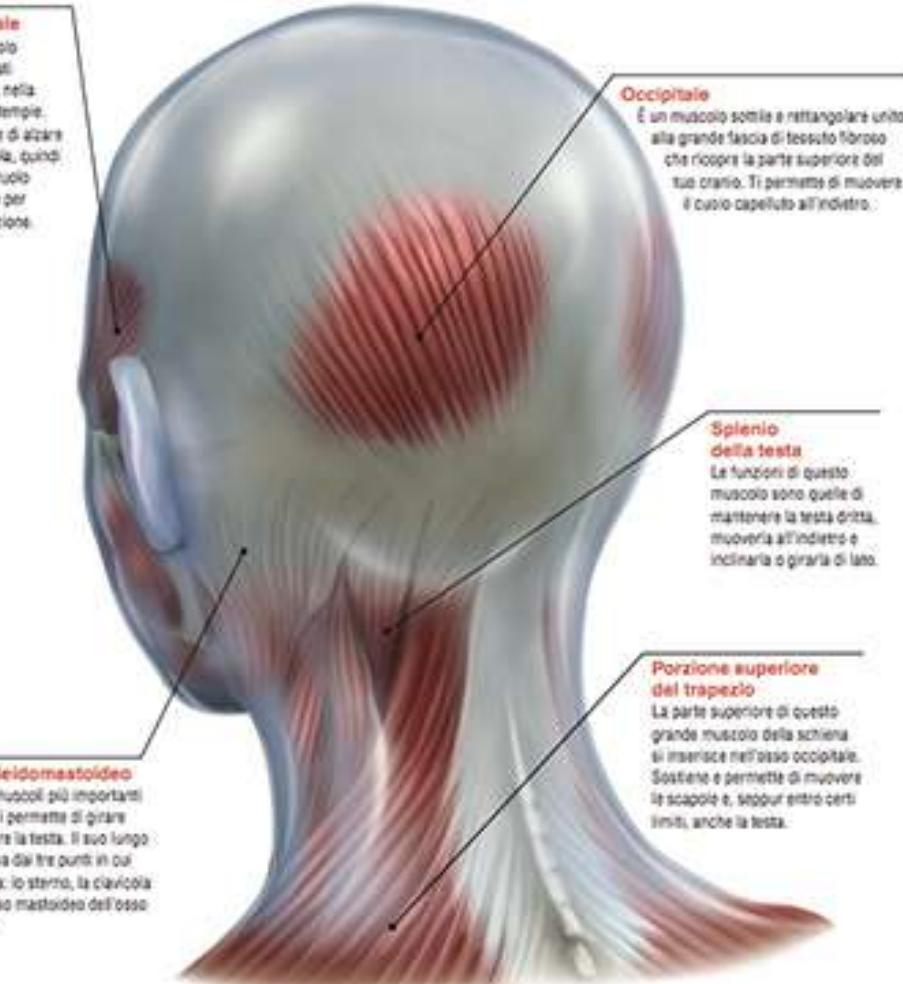
Orbicolare della bocca

È un muscolo circolare che ti fa chiudere la bocca e pronunciare le labbra verso l'esterno.



Muscoli molto impegnati

I muscoli del collo si inseriscono nel tronco e in alcune ossa del cranio. Essi lavorano affinché tu possa girare, alzare o abbassare la testa. Senza questi muscoli non potremmo annuire o negare con il capo! Inoltre, insieme alla colonna vertebrale, aiutano a sostenere il peso del cranio stesso. Sempre nel collo e nella testa ci sono i muscoli che collaborano con la lingua (che è un muscolo a sua volta), permettendoci di alzarla, abbassarla, tenerla contro il palato e muovere le labbra quando parli.

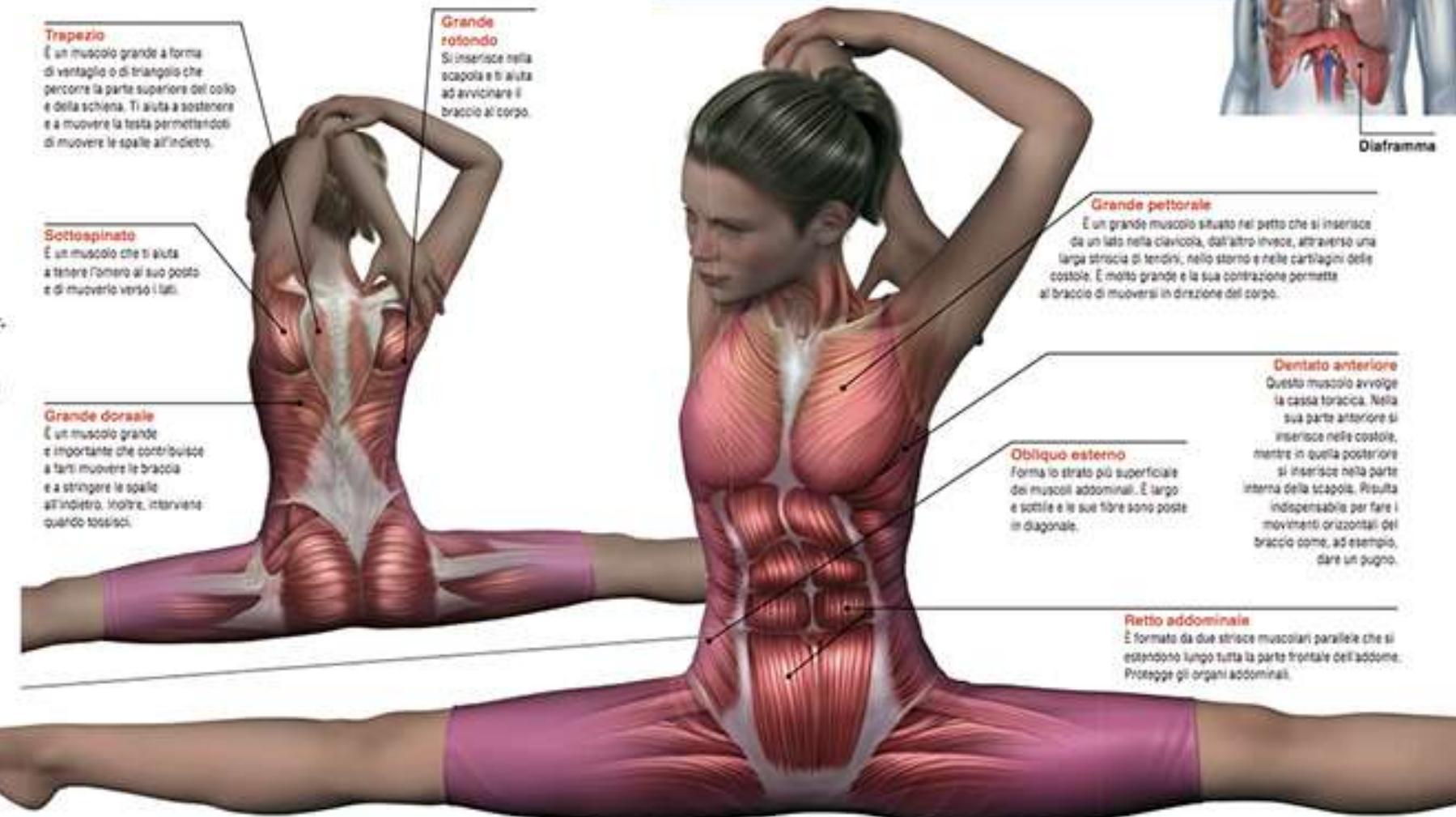


Una grande struttura

La muscolatura del torace, della schiena e dell'addome è fondamentale per conservare la posizione eretta e per proteggere gli organi interni. Se non potessi stare in posizione eretta e in equilibrio, molti movimenti delle braccia e della gambe ti risulterebbero impossibili da realizzare.

Molti muscoli, molte funzioni

I muscoli della schiena hanno il compito di dare flessibilità e movimento alla colonna vertebrale: rotazione, flessione verso i lati, inclinazione e stiramento. Inoltre, contribuiscono anche a farti mantenere eretta la postura del tronco, fungendo da punto di appoggio e mantenendo la colonna dritta. Nella cassa toracica ci sono vari muscoli che, oltre a contribuire ad attaccare la vita e il torace con il resto del corpo, permettono anche alcuni movimenti delle braccia. Altri muscoli più piccoli agevolano la respirazione e proteggono, insieme alle costole, il cuore e i polmoni. Infine, nell'addome i muscoli si organizzano in vari strati per formare la parete addominale. Questa struttura aiuta a proteggere e dare supporto agli organi interni, soprattutto gli intestini e il fegato.



Il diaframma e i muscoli della respirazione

Il diaframma è un muscolo piatto che separa la cassa toracica dall'addome. La sua funzione principale è quella di espandere la cassa toracica quando prendi aria (inspirazione). Questa espansione della cassa, alla quale contribuiscono anche i muscoli intercostali situati tra le costole, crea un vuoto che permette ai polmoni di gonfiarsi. Quando il diaframma e gli intercostali si rilassano, la cassa toracica si rimpicciolisce, i polmoni si contraggono e si produce l'espulsione (espulsione dell'aria).

