

Πόσα μικρόβια κουβαλά κάθε επισκέπτης που μπαίνει στο σπίτι σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν υποδεχόμαστε στο σπίτι φίλους και συγγενείς, συνήθως σκεφτόμαστε τι θα μαγειρέψουμε, πώς θα διαμορφώσουμε το σπίτι ώστε να είναι πιο ζεστό και φιλόξενο ή ποια ταινία θα δούμε για να περάσει ευχάριστα η βραδιά.

Αυτό που φυσικά δεν μας περνά από το μυαλό είναι πόσα μικρόβια μπορεί να κουβαλήσει στο σπίτι μας κάθε επισκέπτης!

Κάθε επισκέπτης φέρνει στο σπίτι μας περίπου 38 εκατομμύρια βακτηριακά κύτταρα, εκτιμούν οι ειδικοί! Όμως δεν πρέπει να ανησυχούμε, καθώς τα μικρόβια μας κάνουν καλό!

Σύμφωνα με στοιχεία που ανέλυσαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σικάγο, ακόμη κι αν κάποιος μπει στην κουζίνα μας και δεν αναπνέει, θα απελευθερώσει περίπου 10 εκατομμύρια κύτταρα σε διάστημα μίας ώρας. Τα κύτταρα αυτά θα προέρχονται από το νεκρό δέρμα που απορρίπτεται.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η έκθεση σε αυτούς τους ξένους μικροοργανισμούς ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και το δυναμώνει.

Πολλοί είναι οι επιστήμονες που έχουν κατά καιρούς τονίσει ότι το περιβάλλον στο οποίο ζούμε σήμερα είναι υπερβολικά καθαρό και αυτό σημαίνει ότι ο σύγχρονος άνθρωπος είναι πιο αδύναμος βιολογικά από προγόνους μας.

Οι προηγούμενες γενιές εργάζονταν κατ' εξοχήν σε εξωτερικούς χώρους, όπως τα χωράφια, επομένως περιβάλλονταν συνεχώς από φυτά και ζώα. Ο οργανισμός τους λοιπόν προσαρμοζόταν στα δεδομένα αυτά.

Με άλλα λόγια, ο ανθρώπινος οργανισμός «αναμένει» την επαφή με βακτήρια και άλλους μικροοργανισμούς και όταν δεν συμβαίνει αυτό αντιδρά αναπάντεχα. Η εξέλιξη αυτή μπορεί εν μέρει να εξηγήσει τους αυξανόμενους δείκτες αλλεργιών και άσθματος.

Παρ' όλο που το τακτικό πλύσιμο των χεριών και οι λοιποί κανόνες υγιεινής αποτελούν μέτρα πρόληψης ενάντια σε κάθε είδους λοιμώξεις, παράλληλα μας εμποδίζουν να αναπτύξουμε ανοσία σε ποικίλους μικροοργανισμούς.

Η απώλεια της επαφής με τη φύση, σε συνδυασμό με την καθιστική εργασία και την καθιστική ζωή γενικότερα κρατούν το ανοσοποιητικό μας υπερβολικά προστατευμένο. Έτσι, οι ειδικοί συνιστούν να καλούμε συχνά φίλους (και τα μικρόβιά τους!) ώστε να ενεργοποιείται και να «γυμνάζεται» η άμυνα του οργανισμού μας.

Πηγές: Mail Online - onmed.gr