

30 Νοεμβρίου 2016

Γιατί κάποιος κρυώνουμε περισσότερο;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Μια

ματιά στα ρούχα που επιλέγει ο κόσμος γύρω μας, αποκαλύπτει το πόσο

διαφορετικά αισθανόμαστε το κρύο. Γιατί, άραγε, συμβαίνει αυτό;

Ίδιες διαπιστώσεις μπορούμε να κάνουμε και σε άλλα μήκη και πλάτη της Γης: στην Ιαπωνία, δύτες μαργαριταριών βουτάνε για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε παγωμένα νερά χωρίς στολές, ενώ όταν ο Κάρολος Δαρβίνος έφτασε στη Γη του Πυρός, εντυπωσιάστηκε από μια γυναίκα που καθόταν στο χιονόνερο και θήλαζε το νεογέννητο μωρό της, αδιαφορώντας για τη χαμηλή θερμοκρασία.

Καμία σχέση με εμάς τους πιο νότιους, βέβαια, που είμαστε έτοιμοι να ανάψουμε καλοριφέρ μόλις ο υδράργυρος κατέβει πιο κάτω από τους 15 βαθμούς Κελσίου! Γιατί, όμως, υπάρχουν τόσο μεγάλες διαφορές στην αίσθηση του κρύου;

Η αντίληψη του κρύου ξεκινά όταν τα νεύρα του δέρματος στέλνουν ερεθίσματα στον εγκέφαλο για τη θερμοκρασία του δέρματος. Αυτά τα ερεθίσματα έχουν σχέση όχι μόνο με τη θερμοκρασία του δέρματος, αλλά και με τον ρυθμό μεταβολής της θερμοκρασίας του δέρματος.

Έτσι αισθανόμαστε πολύ πιο έντονα το κρύο τη στιγμή που πέφτουμε σε κρύο νερό και η θερμοκρασία του δέρματος πέφτει άμεσα, ενώ λίγο αργότερα αισθανόμαστε καλύτερα - η θερμοκρασία του νερού παραμένει χαμηλή αλλά η θερμοκρασία του δέρματος έχει σταθεροποιηθεί πλέον.

Η «έκρηξη» νευρικών ερεθισμάτων που δημιουργούνται από την πτώση της θερμοκρασίας του δέρματος παρέχει έγκαιρη προειδοποίηση για ένα γεγονός που ενδέχεται να προκαλέσει πτώση της θερμοκρασίας του πυρήνα του σώματος, δηλαδή των εσωτερικών οργάνων. Εάν δεν ελεγχθεί, η πτώση της θερμοκρασίας του σώματος μπορεί να οδηγήσει σε θανατηφόρα υποθερμία.

Σε υγιείς ανθρώπους, συστήματα φυσιολογίας αναλαμβάνουν την προστασία από την υποθερμία. Ερεθίσματα από το δέρμα φτάνουν στον υποθάλαμο, μια περιοχή του εγκεφάλου υπεύθυνη για τον έλεγχο του εσωτερικού περιβάλλοντος του σώματος, η οποία στέλνει οδηγίες στο νευρικό σύστημα για να εμποδιστεί μια πτώση της θερμοκρασίας του πυρήνα του σώματος.

Νευρικά ερεθίσματα αποστέλλονται στους μύες για να παράγουν επιπλέον θερμότητα μέσω του ρίγους. Τα αιμοφόρα αγγεία, που σε άλλη περίπτωση θα μετέφεραν θερμό αίμα από τα εσωτερικά όργανα στο κρύο δέρμα, συστέλλονται, περιορίζοντας το περισσότερο αίμα και τη θερμότητά του στα εσωτερικά όργανα.

Ερεθίσματα που φθάνουν στον φλοιό του εγκεφάλου, το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη λογική, παρέχουν πληροφοριών σχετικά με το πόσο κρύο αισθανόμαστε. Αυτά συνδυάζονται με ερεθίσματα που φθάνουν από το μεταιχμιακό

σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για τη συναισθηματική μας κατάσταση, για να καθοριστεί πόσο άσχημα αισθανόμαστε από το κρύο: τα συναισθήματά μας οδηγούν σε ορισμένες συμπεριφορές, όπως το να κουλουριαστούμε ή να βάλουμε περισσότερα ρούχα ή να διαμαρτυρηθούμε.

Το να αισθανόμαστε κρύο όμως δεν είναι το ίδιο με το να κρυώνουμε. Η βουτιά σε μια δροσερή πισίνα μάς κάνει αρχικά να αισθανόμαστε κρύο, όμως μπορεί να προκαλέσει αύξηση στη θερμοκρασία του πυρήνα του σώματος, καθώς το θερμό αίμα διατηρείται εκεί, ακόμη και για μία ώρα.

Γιατί όμως κάποιιοι νιώθουμε έντονα το κρύο, ακόμη και όταν δεν κρυώνουμε πραγματικά;

Μερικοί από εμάς έχουν την ατυχία να υποφέρουν από το σύνδρομο Raynaud, μια πάθηση στην οποία η ροή του αίματος είναι πολύ χαμηλή για να κρατήσει τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών ζεστά. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όταν το έμβρυο λειτουργεί ως ένας μικρός φούρνος, η αίσθηση κρύου μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα χαμηλής ορμονικής δραστηριότητας του θυρεοειδούς.

Αλλά και εντελώς υγιείς άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται πιο εύκολα κρύο από ότι άλλοι στο ίδιο περιβάλλον. Οι γυναίκες, ας πούμε, συχνά αναφέρουν ότι αισθάνονται πιο έντονα το κρύο από σε σχέση με τους άνδρες, πιθανώς επειδή έχουν χαμηλότερη θερμοκρασία δέρματος, συνέπεια του περισσότερου υποδόριου λίπους και των οιστρογόνων.

Μερικοί από εμάς μπορεί να έχουν κληρονομήσει την αίσθηση υπερβολικού κρύου, όπως έχει δείξει μια μελέτη σε δίδυμα αδέρφια. Άλλοι μπορεί, επίσης, να αισθάνονται κρύο απλώς και μόνο επειδή οι γύρω μας φαίνεται ότι κρυώνουν, ένα φαινόμενο που δείχνει ότι πέρα από το χασμουρητό είναι και το κρύο... μεταδοτικό: Σε μια μελέτη, υγιείς εθελοντές αισθάνθηκαν περισσότερο κρύο όταν έβλεπαν βίντεο με ηθοποιούς που προσποιούταν ότι κρύωναν! Η θερμοκρασία των χεριών των εθελοντών μειώθηκε, καθώς τα αιμοφόρα αγγεία στα χέρια τους συστάθηκαν, αν και η θερμοκρασία του χώρου παρέμεινε σταθερή.

Οι περισσότεροι πάντως που ισχυρίζονται ότι αισθάνονται υπερβολικά το κρύο, είμαστε υπεύθυνοι για την κατάστασή μας. Καθώς δεν εκτιθέμαστε συχνά στο κρύο, χάρη σε high tech ρούχα και συστήματα θέρμανσης, συνηθίσαμε να ζούμε στη ζέστη, με αποτέλεσμα ακόμη και μικρές μεταβολές της θερμότητας να μας φαίνονται τεράστιες.

Πηγή: iatrikanews.gr

