

Μήπως σας παχαίνει ο θόρυβος;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καρδιαγγειακά, πίεση, αύξηση βάρους. Με πόσους τρόπους μας επηρεάζει τελικά ο θόρυβος;

Καθημερινά περιβαλλόμαστε από ήχους, που προέρχονται από μηχανήματα που κάνουν τη ζωή μας πιο άνετη, αλλά και από τα αυτοκίνητα και τα αεροπλάνα. Δυστυχώς, η έκθεσή μας στους θορύβους αυτούς για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να επηρεάσει το σώμα μας με τρόπους που δεν φανταζόμαστε και που δεν είναι πάντα αντιληπτοί.

Όπως δείχνει ο αυξανόμενος αριθμός σχετικών ερευνών, η ηχορύπανση δεν προκαλεί ζημιά μόνο στα αυτιά μας, αλλά και στην καρδιά. Επίσης, φαίνεται να συνδέεται ακόμα και με αύξηση της περιφέρειας της μέσης.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Karolinska στη Σουηδία βρήκαν ότι όσο πιο δυνατός ήταν ο θόρυβος από την κυκλοφορία των αυτοκινήτων, στο οποίο εκτίθονταν κάτοικοι σε διάφορες περιοχές της Στοκχόλμης, τόσο μεγαλύτερη ήταν η αύξηση της περιφέρειας της μέσης τους. Για την ακρίβεια, υπήρξε αύξηση

της τάξης του ενός εκατοστού για κάθε αύξηση δέκα ντεσιμπέλ στα επίπεδα του θορύβου. Η αύξηση ισούται με τη διαφορά ανάμεσα σε μια χαμηλόφωνη συνομιλία και το επίπεδο θορύβου σε ένα μέσο σπίτι.

Μάλιστα, οι επιπτώσεις ήταν ακόμα πιο σοβαρές όταν εξετάστηκαν τα επίπεδα του θορύβου των αεροσκαφών. Οι επιστήμονες αφού παρακολούθησαν περισσότερα από 5.000 άτομα για δέκα χρόνια, ανέφεραν ότι η περιφέρεια μέσης εκείνων που εκτίθονταν περισσότερο στον θόρυβο αυξήθηκε κατά μέσο όρο 6 εκατοστά.

Μια παρόμοια μελέτη από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Imperial College του Λονδίνου διαπίστωσε ότι η έκθεση σε υψηλά επίπεδα θορύβου αυξάνει τον κίνδυνο εισαγωγής στο νοσοκομείο για καρδιακή νόσο κατά 20%.

Πώς μπορεί, όμως, ο ήχος της κυκλοφορίας να αυξήσει το βάρος ή τον κίνδυνο καρδιοπάθειας; Η απάντηση βρίσκεται στον αρχέγονο άνθρωπο, ο οποίος έπρεπε να αναγνωρίζει γρήγορα τους ήχους γύρω του, καθώς κάτι τέτοιο σήμαινε συχνά τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου. «Στη φύση, οι ήχοι είναι συχνά είναι σημάδι ότι κάτι επικίνδυνο πρόκειται να συμβεί», εξηγούν οι ειδικοί. Έτσι, όταν αντιληφθούμε ένα νέο ή ενοχλητικό θόρυβο, το σώμα μας παράγει τις λεγόμενες ορμόνες του στρες (π.χ. αδρεναλίνη και κορτιζόλη), προκειμένου να είναι έτοιμο να πολεμήσει ή να τρέξει μακριά από τον κίνδυνο.

Μπορεί αυτό να είναι καλό σε περίπτωση κινδύνου, αλλά μακροπρόθεσμα αυξάνει τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής. Επίσης, η κορτιζόλη καθιστά πιο πιθανή τη συσσώρευση λίπους γύρω από τη μέση, γεγονός που αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα κινδύνου καρδιακής προσβολής.

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή: vita.gr