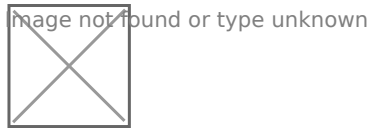


Πόσο... έξυπνα είναι τα ρούχα σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[63585cb79462417bace2f941b8c8f2ba](#)

Οι επιπτώσεις από τις ελεύθερες ρίζες στο ανθρώπινο σώμα μπορούν να μειωθούν φορώντας ειδικά υφάσματα υψηλής τεχνολογίας για μόλις λίγες ώρες την ημέρα, σύμφωνα με μια πρόσφατη διεθνή μελέτη, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύθηκαν στο Journal of Medicinal Chemistry and Toxicology τον Μάιο του 2016.

Τα αποτελέσματα από αυτή τη μελέτη, έδειξαν τα ευεργετικά αποτελέσματα αυτών των τεχνολογικά επεξεργασμένων υφασμάτων στη μείωση των επιπέδων των ελευθέρων ριζών τόσο σε υγιή άτομα όσο και σε ασθενείς που πάσχουν από διαταραχές που σχετίζονται με τις ελεύθερες ρίζες. Επιπλέον, οι δοκιμές υπέδειξαν ότι αυτά τα υφάσματα μπορούν επίσης να δράσουν στο σώμα ως αντιοξειδωτικά.

Πώς μπορεί να βλάψουν το σώμα οι ελεύθερες ρίζες

Υπάρχουν τρισεκατομμύρια ελεύθερες ρίζες που παράγονται καθημερινά στον οργανισμό μας, οι οποίες κανονικά αντιμετωπίζονται από το αντιοξειδωτικό μας σύστημα. Όμως, αν και οι μηχανισμοί του σώματος βοηθούν στην πρόληψη της βλάβης από τις ελεύθερες ρίζες, αυτή η ικανότητα φθίνει καθώς το σώμα γερνάει με την πάροδο του χρόνου.

Σε περίπτωση που η παραγωγή ελευθέρων ριζών υπερβεί την προστατευτική ικανότητα του αντιοξειδωτικού συστήματος του οργανισμού, φαινόμενο το οποίο ονομάζεται "οξειδωτικό στρες", τότε θα προκύψουν μη ανατρέψιμες βλάβες της κυτταρικής δομής και της λειτουργίας του κυττάρου.

Ως αποτέλεσμα, οι ελεύθερες ρίζες ευθύνονται (σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες) για πολλές από τις σημερινές ασθένειες, όπως παχυσαρκία, ρευματοπάθειες, πρόωρη γήρανση, δερματικές παθήσεις, νόσος Alzheimer, σκλήρυνση κατά πλάκας και καταρράκτης.

Πώς δρουν τα υφάσματα υψηλής τεχνολογίας

Οι δοκιμές διεξήχθησαν σε τέσσερα ιατρικά κέντρα: στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών και στο Ιατρικό Κέντρο Ορθοβιοτική στην Ελλάδα, στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Örebro στη Σουηδία και στο NEST CNR - Ινστιτούτο Νανοεπιστημών και Τμήμα Φυσικής του Πανεπιστημίου της Πίζας, στην Ιταλία. Στη μελέτη συμμετείχαν 24 εθελοντές με σκοπό να εξεταστούν οι επιδράσεις της

καθημερινής χρήσης “έξυπνων” ρούχων και η σύνδεσή τους με τη διαδικασία γήρανσης του ανθρώπινου σώματος.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση ρουχισμού από υφάσματα με ειδική επεξεργασία για δύο ώρες την ημέρα επί έξι ημέρες μείωσε τα επίπεδα των ελευθέρων ριζών στα λεμφοκύτταρα στα δύο τρίτα των υγιών εθελοντών.

Μια προηγούμενη μελέτη έδειξε ότι η χρήση αυτών των “έξυπνων” υφασμάτων έχει θετική επίδραση στην απόδοση των αθλητών. Το υλικό των υφασμάτων αυτών έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προσφέρει έως και 99% επιστροφή της ενέργειας Άπω Υπέρυθρης Ακτινοβολίας στο σώμα με αποτέλεσμα οφέλη όπως η καλύτερη αθλητική απόδοση (αυξημένη μυϊκή δύναμη και αντοχή κατά τη χρήση των ρούχων) και η βελτίωση της όψης κυτταρίτιδας στο γυναικείο δέρμα.

Ωστόσο, η τελευταία μελέτη δείχνει ότι τα οφέλη αυτών των “έξυπνων” ρούχων είναι πολύ περισσότερα και μπορούν να βελτιώσουν την υγεία των ανθρώπων με την καταπολέμηση των επιβλαβών επιπτώσεων των ελεύθερων ριζών.

Πηγή: [capital.gr](https://www.capital.gr)