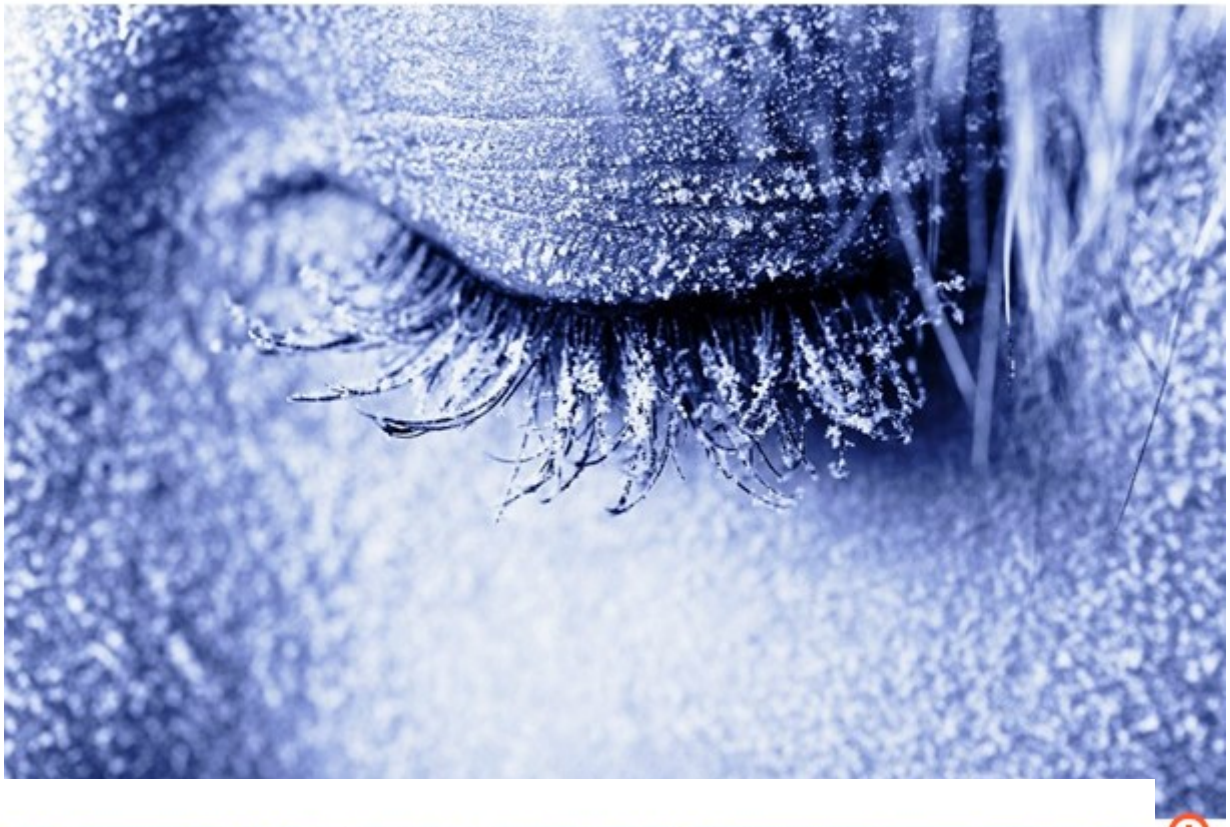
15 Ιανουαρίου 2017

Γιατί κρυώνουμε;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ακόμη

και τώρα το χειμώνα δεν κρυώνουμε όλοι το ίδιο. Άλλοι ανεβάζουν το θερμοστάτη του καλοριφέρ και άλλοι κυκλοφορούν με το πουκαμισάκι! Έχετε αναρωτηθεί γιατί κάποιοι άνθρωποι κρυώνουν περισσότερο ή λιγότερο από τους άλλους;

Το θερμορυθμιστικό κέντρο του οργανισμού, ο βιολογικός "θερμοστάτης" που βρίσκεται στον εγκέφαλο όπου ρυθμίζεται η θερμοκρασία του σώματός μας είναι αυτό που καθορίζει αν ζεσταινόμαστε ή κρυώνουμε.

Ο βασικός ρόλος του θερμορυθμιστικού κέντρου είναι να διατηρεί σταθερή την εσωτερική θερμοκρασία του οργανισμού. Αυτό είναι απαραίτητο για να λειτουργούν σωστά όλα τα συστήματα και να ολοκληρώνονται οι λειτουργίες και βιοχημικές διαδικασίες των κυττάρων.

Ένας δεύτερος ρόλος του θερμορυθμιστικού κέντρου είναι να αντιλαμβάνεται τις διαφορές στη θερμοκρασία έτσι ώστε ο οργανισμός μας να πάρει τις κατάλληλες προφυλάξεις. Γι' αυτό όταν ανιχνεύει περισσότερη ζέστη δίνει το σήμα της κατανάλωσης περισσότερων υγρών ή όταν ανιχνεύει κρύο, δίνει το σήμα της κατανάλωσης περισσότερων λιπαρών τροφών.

Ποιοι κρυώνουν περισσότερο;
Στατιστικά οι γυναίκες αντιλαμβάνονται καλύτερα τα μηνύματα για την αλλαγή της θερμοκρασίας που στέλνει ο οργανισμός τους. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό σχετίζεται κυρίως με τις ορμόνες, παίζει όμως ρόλο και ο χαμηλότερος μυικός τόνος των γυναικών συγκριτικά με τους άντρες.

Διαφορετική αίσθηση του κρύου από τους ενήλικες έχουν τα βρέφη και μωρά. Στην περίπτωση αυτή οι λόγοι είναι καθαρά οργανικοί αφού στα βρέφη το θερμορυθμιστικό σύστημα δεν έχει ωριμάσει ακόμη ώστε να μπορεί να "προειδοποιεί" τον οργανισμό για τις μεταβολές της θερμοκρασίας. Γι' αυτό και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στην έκθεσή τους στις χαμηλές θερμοκρασίες.

Η σχετική θερμοκρασία

Παρότι το θερμόμετρο μπορεί να λέει έναν συγκεκριμένο αριθμό, δεν είναι απαραίτητο ότι αυτή είναι η θερμοκρασία που όντως αντιλαμβανόμαστε. Η αίσθηση της θερμοκρασίας έχει να κάνει με την πραγματική θερμοκρασία, την υγρασία και τον αέρα. Γι' αυτό και η αίσθηση του κρύου είναι εντονότερη όταν παράλληλα με τις χαμηλές θερμοκρασίες συνυπάρχουν υγρασία και άνεμος, ενώ η ίδια χαμηλή θερμοκρασία είναι καλύτερα ανεκτή όταν λείπουν τα άλλα δυο στοιχεία.

Πηγή: capital.gr