Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele

Istnieją sposoby na to, by choć w pewnym stopniu ograniczyć kumulowanie się mikroplaktiku w mózgu. Warto je wdrożyć, ponieważ ilość tych cząsteczek w mózgu każdej

żyjącej obecnie osoby odpowiada objętości plastikowej łyżeczki - wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine”.

Niedawne badanie opublikowane w czasopiśmie „Nature Medicine” wykazało, że w ciągu ostatnich kilku lat ilość mikroplaktiku nagromadzonego w mózgach ludzi znacząco wzrosła i obecnie tkanka mózgowa każdego z nas zawiera średnio tyle cząsteczek plastików, ile mieści jedna łyżeczka. U osób z demencją jest ich nawet 3-5 razy więcej.

Jest to bardzo niepokojące, gdyż nie poznano jeszcze długofalowych skutków ich akumulacji w organizmie ani nie dowiedziono, czy mózg potrafi się z nich oczyszczać, co jest możliwe w przypadku innych narządów, np. wątroby czy nerek.

Komentując te doniesienia na łamach „Brain Medicine” grupa naukowców z Kanady i USA podkreśliła, że poziomy mikroplastików i nanoplastików wykryte w ludzkiej tkance mózgowej są alarmujące i choć całkowite uniknięcie ekspozycji na takie zanieczyszczenia jest nierealne ze względu na ich wszechobecność w środowisku, istnieją dowody, że można ograniczyć ich spożycie oraz usprawnić mechanizmy ich usuwania.

„Dramatyczny wzrost stężeń mikroplastiku w mózgu człowieka w ciągu zaledwie ośmiu lat, czyli między 2016 a 2024 r., jest alarmujący. Odzwierciedla on jednak dokładnie wykładniczy wzrost, jaki obserwujemy w poziomach tych zanieczyszczeń w środowisku” - podkreślił dr Nicholas Fabiano z Wydziału Psychiatrii Uniwersytetu w Ottawie, główny autor artykułu.

Przypomniał, że największe obawy budzą cząsteczki o wielkości poniżej 200 nanometrów, które składają się głównie z polietylenu. Ich niewielki rozmiar sprawia, że mogą przenikać przez barierę krew-mózg i odkładać się w ścianach naczyń krwionośnych oraz komórkach układu odpornościowego. Rodzi to pytania o ich potencjalny wpływ na zdrowie neurologiczne i rozwój chorób neurodegeneracyjnych.

Jednak - zdaniem eksperta - ponieważ znane są najważniejsze źródła mikroplastików, z których docierają one do naszego organizmu, możemy starać się ich unikać.

Według badań największe ilości tego typu zanieczyszczeń pochodzą z wody spożywanej z plastikowych butelek. Różne badania sugerują, że przejście na wodę kranową, jedynie przefiltrowaną, może zmniejszyć roczne spożycie mikroplastików z 90 tys. do 4 tys. cząsteczek, co oznacza redukcję aż o 90 proc. „To ważne, bo sama woda butelkowana naraża nas na niemal tyle samo mikroplastiku, co wszystkie spożywane i wdychane źródła razem wzięte” - zaznaczył autor omawianej publikacji.

Innym znaczącym źródłem mikroplastików są jednorazowe saszetki z herbatą, które podczas parzenia uwalniają miliony kumulujących się w ciele cząsteczek. Dlatego warto pić napary zaparzane bezpośrednio z liści.

Ogromne znaczenie ma też sposób przechowywania i przygotowywania żywności – podgrzewanie jej w plastikowych opakowaniach, zwłaszcza w kuchenkach mikrofalowych, powoduje uwalnianie znacznych ilości zanieczyszczeń. Z tego powodu specjaliści zalecają stosowanie szklanych lub stalowych pojemników jako bezpieczniejszej alternatywy.

Autorzy zwrócili także uwagę na doniesienia sugerujące, że wysoko przetworzona żywność jest większym źródłem mikroplatików niż ta nieprzetworzona. Eksperymenty wykazały, że np. produkty takie jak nuggetsy drobiowe mogą zawierać do 30 razy więcej tych cząsteczek niż świeże mięso.

Warto pamiętać również o stosowaniu filtrów HEPA, które mogą usuwać do 99,97 proc. mikroplastików unoszących się w powietrzu.

Dr Fabiano zaznaczył także, że zgodnie z niektórymi badaniami organizm ma zdolność do usuwania części plastikowych cząsteczek poprzez pocenie się oraz wydalanie moczu i kału. Sugeruje to, że pomocne w procesie pozbywania się mikroplastików mogłyby być aktywność fizyczna oraz np. korzystanie z sauny. Jednak potrzebne są szerzej zakrojone i dłużej trwające testy, aby zweryfikować tę hipotezę. Tym bardziej, że nie wiadomo, czy zdolność usuwania plastików dotyczy w równym stopniu różnych narządów naszego ciała.

Dlatego autorzy omawianej publikacji apelują o zintensyfikowanie badań nad wpływem mikroplastików na zdrowie człowieka, w tym o określenie bezpiecznych poziomów ekspozycji i potencjalnych konsekwencji długoterminowego narażenia.

„Potrzebujemy więcej dowodów, żeby w pełni zrozumieć mikroplastik (…). Może on być bowiem jednym z największych zagrożeń środowiskowych i to takim, jakiego nigdy się nie spodziewaliśmy” - podsumowali.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/32409.html

15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

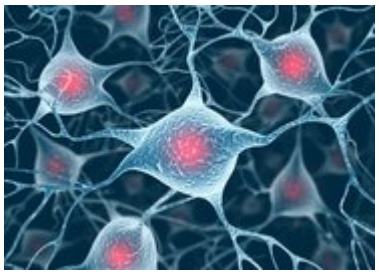
Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.

Informacje dnia: Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Partnerzy