

### [Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele

Istnieją sposoby na to, by choć w pewnym stopniu ograniczyć kumulowanie się mikroplastiku 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 mikroplastiku 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 zaparzone 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 mikroplastików 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>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**