

### [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>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**