



Μπορεί οι θερμοκρασίες να είναι υψηλές για την εποχή, όμως καθώς ο χειμώνας είναι ακόμη στην αρχή, χρήσιμη μπορεί να αποδειχθεί η γνώση ότι το..

ανθρώπινο σώμα έχει αναπτύξει ένα περίπλοκο δίκτυο διεργασιών, για να μας κρατάει ζεστούς σε χαμηλές θερμοκρασίες και δροσερούς σε ζεστές.

«Αν κατανοήσουμε πώς λειτουργεί το θερμορυθμιστικό σύστημα μπορούμε να εξοικονομήσουμε ενέργεια και χρήματα στα σπίτια μας κατά τη διάρκεια του χειμώνα» τονίζει στο Αθηναϊκό – Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων, ο Δρ Ανδρέας Φλουρής αναπληρωτής καθηγητής στο Εργαστήριο Περιβαλλοντικής Φυσιολογίας FAME Lab στο ΤΕΦΑΑ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας με βάση μελέτες που έχουν γίνει, και εξηγεί:

«Το θερμορυθμιστικό σύστημα του σώματος βασίζεται σε μια σειρά μηχανισμών ανατροφοδότησης που αντιλαμβάνονται και ανταποκρίνονται στην πτώση της θερμοκρασίας κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Όταν το σώμα μας εκτίθεται στο κρύο, τα αιμοφόρα αγγεία κοντά στο δέρμα συστέλλονται για να βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση της απώλειας θερμότητας. Ταυτόχρονα, το σώμα μας παράγει ορμόνες που ενεργοποιούν το καφέ (φαιό) λίπος μας, που βρίσκεται κυρίως στη βάση του λαιμού μας και έχει σκοπό να παράγει θερμότητα για να μας κρατήσει ζεστούς. Σε περίπτωση που αυτοί οι μηχανισμοί δεν επαρκούν και η θερμοκρασία μας αρχίσει να πέφτει, το σώμα μας επιστρατεύει το ρίγος (τρέμουλο). Αυτό είναι μια αντίδραση που αποσκοπεί στην παραγωγή θερμότητας με την αύξηση του μεταβολικού ρυθμού στα κύτταρά μας».

Πώς θα εξοικονομήσουμε ενέργεια

Υπάρχουν, σύμφωνα με τον ίδιο, διάφοροι τρόποι για να βοηθήσουμε το θερμορυθμιστικό μας σύστημα και να εξοικονομήσουμε ενέργεια και χρήματα στα σπίτια μας κατά τη διάρκεια του χειμώνα, τονίζοντας:

«Μπορούμε να ρυθμίσουμε τους θερμοστάτες μας σε χαμηλότερη θερμοκρασία και να φορέσουμε περισσότερα επίπεδα ρούχων. Τα περισσότερα επίπεδα από λεπτότερα ρούχα μπορούν να κρατήσουν το σώμα μας πιο ζεστό από το να φοράμε ένα πολύ χοντρό ρούχο. Αυτό οφείλεται στο ότι δημιουργούνται λεπτά στρώματα αέρα ανάμεσα στα ρούχα, μειώνοντας την απώλεια θερμότητας από το σώμα μας. Έτσι, θα μειώσουμε την ποσότητα ενέργειας που χρειαζόμαστε για να διατηρήσουμε ένα άνετο επίπεδο ζεστασιάς. Ο λαιμός μας είναι το πιο ζεστό σημείο του σώματός μας γιατί εκεί βρίσκεται το μεγαλύτερο ποσοστό του καφέ λίπους που έχουμε στο σώμα μας, το οποίο αδιάκοπα παράγει θερμότητα για να ζεσταθούμε. Έτσι, είναι εξαιρετικά σημαντικό να μονώσουμε το λαιμό μας με ρούχα ή κασκόλ έτσι ώστε να διατηρήσουμε όλη αυτή τη θερμότητα μέσα στο

σώμα μας. Φορώντας κάτι ελαφρύ στο λαιμό μας θα ζεσταθούμε σαν να φοράμε μια χοντρή ζακέτα! Μπορούμε να κρατήσουμε το κεφάλι μας ζεστό. Χάνουμε δυσανάλογα πολλή θερμότητα από το κεφάλι μας, πράγμα λογικό, αφού συνήθως φοράμε ρούχα στο σώμα μας αλλά αφήνουμε το κεφάλι μας ακάλυπτο. Το να φοράτε σκούφο, καπέλο ή κουκούλα εξασφαλίζει ότι τόσο το σώμα όσο και το κεφάλι μας διατηρούνται ζεστά».

Σύμφωνα με τον κ. Φλουρή, μπορούμε να κινηθούμε. Η σωματική δραστηριότητα, διευκρινίζει, απαιτεί μυϊκή συστολή, διασπά περισσότερα θρεπτικά συστατικά και έτσι δημιουργείται θερμότητα. Για παράδειγμα, το απλό ανέβασμα και κατέβασμα σε ένα σκαλοπάτι μπορεί να δημιουργήσει επιπλέον 200 Watt ενέργειας που προκαλούν γρήγορη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματός μας. Παρ' όλα αυτά, συμβουλεύει ο αναπληρωτής καθηγητής, μην πιέζουμε τον εαυτό μας, τονίζοντας: «Αν υπερθερμανθείτε θα αρχίσετε να ιδρώνετε και η εξάτμιση του ιδρώτα μπορεί να οδηγήσει σε γρήγορη ψύξη του σώματος. Για να βοηθήσουμε το σώμα μας να παραμείνει ζεστό πρέπει να αποφεύγουμε την κατανάλωση αλκοόλ. Η κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί μείωση της θερμοκρασίας του σώματός μας, καθώς το αίμα απομακρύνεται από τα σπλάχνα μας και κατευθύνεται προς την επιφάνεια του δέρματος. Επιπλέον, το αλκοόλ έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι καταστέλλει τα αντανακλαστικά του ρίγους και μειώνει την ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε πότε κρυώνουμε. Εκτός από τα παραπάνω, μπορούμε επίσης να επωφεληθούμε από φυσικές τεχνικές, όπως το να κλείνουμε τα παντζούρια και τις κουρτίνες κατά τη διάρκεια της νύχτας για καλύτερη μόνωση καθώς και να μειώσουμε τις εισόδους/εξόδους αέρα από το σπίτι μας. Η εκμετάλλευση της ενέργειας του ήλιου κατά τη διάρκεια της ημέρας με το άνοιγμα των κουρτινών και των παραθύρων μπορεί επίσης να βοηθήσει στη θέρμανση του σπιτιού μας».

Για να καταλήξει τονίζοντας ο κ. Φλουρής: «Ο χειμώνας δεν χρειάζεται να είναι μια περίοδος δυστυχίας – με αυτές τις επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους, μπορείτε να παραμείνετε ζεστοί ακόμα και στις πιο κρύες ημέρες και νύχτες του χειμώνα. Μην αφήσετε λοιπόν τον κρύο καιρό να σας παγώσει – ενημερωθείτε και μείνετε ζεστοί!».

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ