



Όλοι

νοιώθουμε καλύτερα αφού εκτεθούμε στον ήλιο και στον καλό καιρό και τώρα οι επιστήμονες μας εξηγούν το γιατί.

Μία έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ βρήκε ότι είμαστε μάλλον πιο υγιείς το καλοκαίρι. Οι επιστήμονες μελέτησαν το DNA περισσότερων από 16.000 ανθρώπων από όλον τον κόσμο και βρήκαν ότι το ανοσοποιητικό μας και το πόσο δυνατό είναι διαφέρει ανάλογα με τις εποχές.

Η έρευνα εξηγεί κατά κάποιο τρόπο το γιατί πολλές σοβαρές ασθένειες προκύπτουν τον χειμώνα και γιατί είμαστε όλοι πιο υγιείς το καλοκαίρι. Τα εμφράγματα, η σχιζοφρένεια, ο διαβήτης τύπου 1 και η σκλήρυνση κατά πλάκας προκύπτουν συχνότερα χειμώνα ή / και είναι πιο σοβαρή η διάγνωσή τους τους κρύους μήνες. Τα εμφράγματα είναι επίσης, πιο πιθανό να αποβούν μοιραία όταν συμβούν χειμώνα.

Αυτό που βρήκαν οι ερευνητές είναι ότι ένα τέταρτο των γονιδίων μας είναι πιο ενεργά συγκεκριμένες εποχές του χρόνου, και ότι πολλά μάλιστα από αυτά τα γονίδια έχουν να κάνουν με το ανοσοποιητικό μας σύστημα και τον δείκτη

φλεγμονής του οργανισμού. Το πώς γνωρίζουν να αλλάζουν από τη μία εποχή στην άλλη δεν είναι απόλυτα κατανοητό από τους επιστήμονες, αλλά εικάζουν ότι έχει να κάνει με το ηλιακό φως.

Οι ειδικοί λένε ότι αυτή η ανακάλυψη θα μπορούσε να βοηθήσει τους γιατρούς στο πώς αντιμετωπίζουν και προσπαθούν να θεραπεύσουν τις ασθένειες. Επίσης, συστήνουν να προσπαθούμε να εκτιθέμεθα στον ήλιο και στη διάρκεια του χειμώνα όσο είναι δυνατό ώστε να νοιώθουμε και να είμαστε τελικά πιο υγιείς.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr