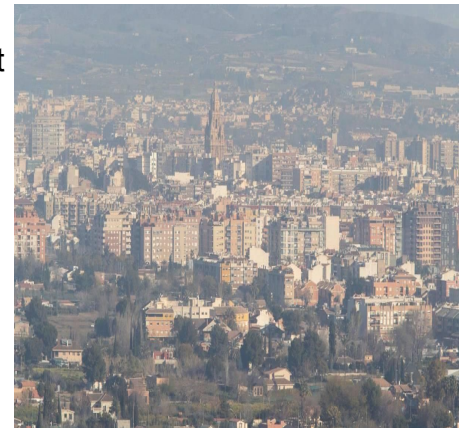


## La contaminació a la teva pell, òrgans



L'absència de pluja comença a ser un problema seriós en les grans ciutats, on la contaminació es manté. Les al·lèrgies primaverals es veuen alterades, afectant més a la població, i no només Madrid ha activat el protocol de contaminació, ciutats com Múrcia (a la imatge), també han hagut de donar la veu d'alarma.

És per això que les irritacions i l'envelliment prematur que provoca la contaminació.



### La pell

La pell és la principal afectada, avui dia hi ha entre 120.000 i 150.000 substàncies químiques sintètiques que convivim diàriament.

Es veu influenciat per exemple:

- Disminueix les defenses antioxidants de la pell (vitamines C i E)
- Augmenta l'excés de seü o, per contra, produeix sequedat cutània
- Influeix en una major incidència de malalties cutànies com dermatitis, psoriasi, etc.
- Afavoreix l'augment de línies d'expressió, arrugues i pèrdua de fermesa

Un dels problemes que més conseqüències tenen sobre la nostra pell és la pol·lució. La pol·lució moltes vegades ens porta a pensar en les grans ciutats i en el seu trànsit. Però hem de ser conscients que no només l'aire exterior ens perjudica, fins i tot l'aire de l'interior de la nostra casa en moltes ocasions està més contaminat que el de l'exterior.

Un recent estudi de l'EPA (Agència americana de Protecció del Medi Ambient) van dir que la majoria dels productes de neteja que s'utilitzen a la llar contenen ingredients capaços de danyar ecosistemes i, fins i tot, la salut dels éssers humans.

S'ha observat, el sol com l'ozó de forma aïllada, són capaços de disminuir els nivells de vitamina E a la pell, disminueix les defenses antioxidants de la pell. Conjuntament, l'ozó i el sol, disminueixen les reserves de vitamina I tres vegades més que l'ozó per si sol.

## Les conseqüències

Es poden produir efectes de forma immediata i també a llarg termini. Un exemple d'efecte immediat, seria el resultat d'un estudi dut a terme a Xangai en el qual es va veure que el nombre de visites a urgències per afeccions de la pell estava directament relacionat amb els nivells d'ozó en aire, produint-se un augment de casos d'urticària, pruija, dermatitis, èczemes i altres patologies cutànies quan la concentració d'ozó ambiental era més elevada.



A llarg termini veiem que apareixen a la pell més signes d'envelliment prematur; els agents ambientals més nocius són el sol i l'ozó, i s'ha comprovat mitjançant estudis epidemiològics que l'ozó intensifica els signes de fotoenvelliment

produïts per l'exposició al sol (UVA, UVB, IRA) produint fins a un 22% més de hiperpigmentació, així com arrugues més profundes i més pèrdua de fermesa.

## ¿Que afectacions té als nostres òrgans?

La contaminació afecta de manera global al nostre organisme i es poden produir nombroses patologies, sobretot a nivell cardiovascular i pulmonar.

S'ha comprovat que la contaminació augmenta el nombre de casos d'hospitalització per malalties cardiovasculars i la funcionalitat pulmonar es veu reduïda a nivells similars als observats en casos de pneumònia i altres malalties pulmonars.



## Font

<https://www.tupielytu.es/blog/como-afecta-la-contaminacion-a-la-piel>

[https://as.com/deporteyvida/2019/02/26/portada/1551190634\\_912081.html](https://as.com/deporteyvida/2019/02/26/portada/1551190634_912081.html)