

Ποιότητα νερού και Παγκόσμια υγεία: Έλλειψη νερού

Εισαγωγή

Τα επιφανειακά ύδατα είναι γύρω μας και μπορούμε να τα απολαμβάνουμε αλλά και να φροντίζουμε να τα προστατεύουμε από τη μόλυνση του περιβάλλοντος και την κλιματική αλλαγή. Η ύπαρξη καθαρού πόσιμου νερού είναι πολύ σημαντική για την επιβίωση των ανθρώπων.

Έλλειψη νερού και επιπτώσεις

Η έλλειψη νερού συμβαίνει όταν δεν υπάρχει αρκετό καθαρό νερό για τους ανθρώπους και το περιβάλλον σε ένα συγκεκριμένο μέρος. Είναι πραγματικά σημαντικό για όλους να έχουν πρόσβαση σε ασφαλές πόσιμο νερό. Δεδομένου όμως της αύξησης του πληθυσμού, της αδικαιολόγητης χρήσης του νερού, της ρύπανσης και των αλλαγών στις καιρικές συνθήκες λόγω της υπερθέρμανσης του πλανήτη, πολλά μέρη σε όλο τον κόσμο αντιμετωπίζουν πρόβλημα με την παροχή επαρκούς ποσότητας καθαρού πόσιμου νερού.

Περίπου δύο δισεκατομμύρια άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε ασφαλές πόσιμο νερό και το 40% του πληθυσμού σε παγκόσμια κλίμακα υποφέρει από την έλλειψη νερού για συγκεκριμένες χρονικές περιόδους κάθε έτος. Καθώς αυξάνεται ο πληθυσμός και εντείνονται τα περιβαλλοντικά προβλήματα η κατάσταση αναμένεται να επιδεινωθεί στο άμεσο μέλλον.



Νερό και υγεία

Όσο αφορά τον ανθρώπινο οργανισμό το νερό αντιπροσωπεύει το 60-66% του σωματικού βάρους ενός άνδρα και το 50-55% περίπου του σωματικού βάρους μιας γυναίκας, ενώ είναι απαραίτητο και ιδιαίτερα σημαντικό για τη ζωή, αφού μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στα όργανα και τους ιστούς που τις χρειάζονται.

Συμπεράσματα

Το νερό είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία όλων των συστημάτων του σώματος καθώς:

- Ενυδατώνει τις αρθρώσεις και ρυθμίζει τη σωματική θερμοκρασία
- Βοηθάει στην πέψη, διευκολύνει το αδυνάτισμα και διατηρεί υγιή τα νεφρά
- Βελτιώνει τις επιδόσεις του οργανισμού στη σωματική άσκηση και προστατεύει τον εγκέφαλο

Για αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνουμε αρκετό νερό καθημερινά για να διατηρούμε τον οργανισμό μας υγιή.

Βιβλιογραφία

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BB%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%88%CE%B7_%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%8D
https://climate.ec.europa.eu/climate-change/consequences-climate-change_el

Ομάδα Εργασίας: Παρασκευόπουλος Κων/νος, Μελίνα Πλώτα, Πανουτσακόπουλος Κων/νος, Παπαδέας Χρήστος
Υπεύθυνες Καθηγήτριες: Κουτσοπούλου Ελ. ΠΕ04.05
Παπαδάτου Ιωαν. ΠΕ81