

Les capes de la pell

De mitjana, la pell d'una persona adulta fa 2 m, pesa 4 kg i conté al voltant de 18 km de vasos sanguinis.



La pell està formada per tres capes. La més superficial és l'epidermis. Normalment fa el gruix d'un full de paper, però és més gruixuda als palmells de les mans i a les plantes dels peus. La capa del mig és la dermis, i és entre 3 i 30 vegades més gruixuda que l'epidermis. La capa més profunda i més gruixuda de totes és la hipoderma. El seu gruix varia depenent de la part del cos que cobreix. Juntes, aquestes capes ajuden a protegir-te, et mantenen el cos a una temperatura adequada i et donen el sentit del tacte. Entremig de les tres capes hi ha pèls, glàndules, nervis i vasos sanguinis.

No et fas mal?

L'epidermis conté grans quantitats de queratina, una classe de proteïna dura i impermeable que protegeix la pell.

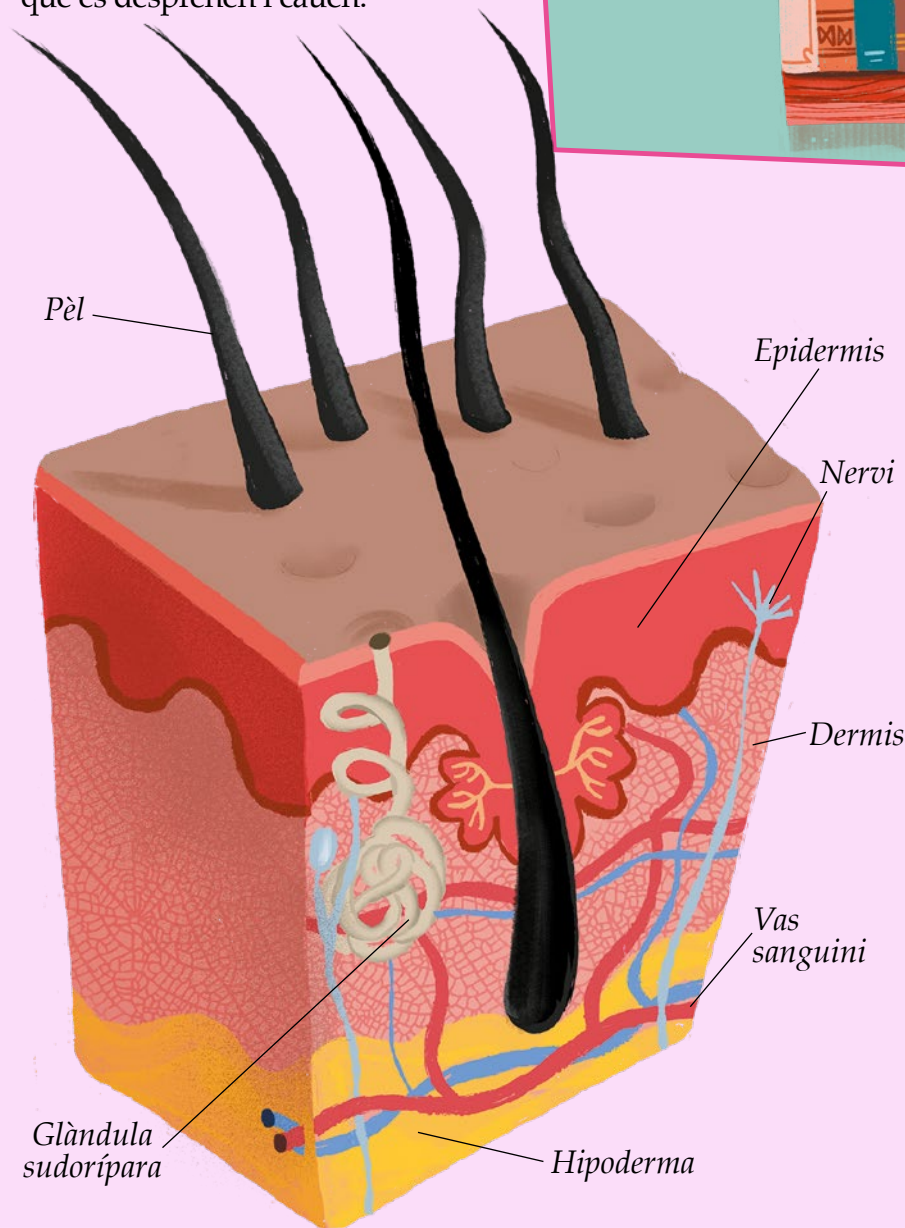
Tinc la pell gruixuda!

Epidermis

Les cèl·lules de l'epidermis creen melanina, una substància que dona color a la pell. La seva superfície està feta de cèl·lules mortes. A la part inferior de l'epidermis es formen contínuament cèl·lules noves que reemplacen les cèl·lules mortes de la superfície, que es desprenen i cauen.

Informació fastigosa

Al voltant del 70 % de la pols de casa teva és en realitat pell morta. Cada minut del dia perdem entre 30.000 i 40.000 cèl·lules mortes de la superfície de la pell. Això són quasi 4 kg de pell perduda cada any!



Dermis

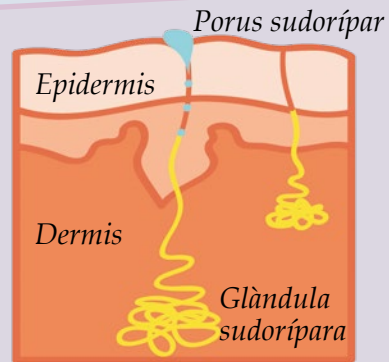
La dermis conté terminacions nervioses que et proporcionen el sentit del tacte; vasos sanguinis que porten oxigen a la pell; glàndules sebàcies que produeixen seu, un oli natural, i glàndules sudoríparaes. A més a més, la dermis proporciona fermesa i elasticitat a la pell.

Hipoderma

La capa inferior està gairebé del tot feta de greix. Ens ajuda a mantenir l'escalfor i absorbeix els cops. També ajuda a unir la pell amb els teixits de sota. Aquesta capa conté les arrels dels pèls que et creixen a la pell.

Suor i pell de gallina

Quan tens fred, el teu cos s'esborrona per posar els pèls rectes i que d'aquesta manera atrapin la capa d'aire calent més pròxima a la pell.



Què és la suor?

És gairebé tota aigua amb petites quantitats de substàncies químiques, com per exemple amoníac, urea, sals i sucre. Surt a través d'uns foradets anomenats *porus*. La suor s'evapora quan entra en contacte amb l'aire (canvia de líquid a vapor), la qual cosa ajuda a fer que el teu cos es refredi.

La pell ajuda el teu cos a mantenir una temperatura adequada, al voltant dels 37 °C. Si t'escalfes o et refredes massa, el cervell envia senyals a la pell perquè es posi en marxa. Quan et sobreescalfes, els vasos sanguinis transporten la sang calenta d'altres parts del teu cos a la superfície de la pell, per això moltes vegades tens la cara vermella quan fas esport. Les glàndules sudoríparaes produeixen suor per alliberar la calor del teu cos en l'aire i refredar-te. Quan et geles, els vasos sanguinis s'estrenyen i mantenen la sang calenta lluny de la superfície de la pell.



Per què fa pudor la suor?

En realitat, la suor no fa gens d'olor. La pudor s'origina quan els bacteris que viuen a la teva pell s'hi barregen. Quan arribes a la pubertat, les glàndules que tens a les aixelles comencen a produir una classe diferent de suor que pot fer molta pudor. Dutxar-se regularment i fer servir desodorants ajuda.

Per què fan pudor els peus?

Tens més glàndules sudoríparaes als peus que en qualsevol altra part del cos, i produeixen grans quantitats de suor. Els bacteris de la pell descomponen aquesta suor i durant el procés fan olor de formatge. Pots evitar-ho rentant-te els peus i canviant-te els mitjons cada dia.



La pell deixa anar fins a 11 litres de suor al dia quan fa calor. Si fas exercici a l'estiu, recorda beure molta aigua per recuperar els líquids perduts.



Dada sorprenent

No se't posa la pell de gallina només quan tens fred, també et passa quan tens por o estrès. Apareix als avantbraços i en altres parts de la pell que tenen pèls.

