

## Espirro, pelos do nariz e meleca: Os filtros naturais da respiração



Tudo que existe em nosso corpo tem uma função. Algumas vezes podemos perguntar: mas para que servem os pelos do nariz? Na verdade, eles são muito importantes para nossa saúde.

O nariz é uma estrutura cartilaginosa que possui duas cavidades e um septo entre elas. Essa estrutura, apesar de parecer apenas o caminho pelo qual o ar passa para seguir em direção ao pulmão, apresenta uma grande importância para o corpo. Vamos entender o funcionamento desse órgão?

Além do muco e do ar que respiramos, na nossa cavidade nasal encontramos cílios e os famosos pelos do nariz. Eles funcionam como filtros, evitando que partículas estranhas tenham acesso às outras partes do nosso sistema respiratório. Diferentemente do muco, os pelos ajudam a filtrar substâncias e organismos maiores, como insetos. Os cílios, que são menores e mais finos, fazem movimento de ondulação e ajudam o muco a filtrar partículas pequenas e levá-las em direção à faringe para que seja engolido. No nariz, o ar é aquecido para que ele chegue ao pulmão em uma temperatura semelhante à do nosso organismo. Isso é possível porque o tecido da cavidade nasal é ricamente vascularizado, o que permite o aquecimento.

Além dessa função na respiração, o nariz garante que o som da nossa voz saia de maneira adequada, funcionando, assim, como uma caixa de ressonância. Além disso, ele também possibilita a nossa percepção dos diferentes odores presentes na natureza por meio do olfato.

Podemos concluir, portanto, que o nariz não está no nosso rosto apenas para nos deixar esteticamente mais charmosos. Essa estrutura é extremamente importante e sem ela a nossa respiração torna-se prejudicada. Assim sendo, fique sempre atento à sua respiração, evitando que ela se inicie pela boca. Somente o nariz é capaz de filtrar, umedecer e aquecer o ar de maneira que ele seja bem aproveitado pelo organismo.

### O que é o espirro?



Quando alguma substância estranha (vírus, pólen, poeira, ácaros, entre outros) entra nas vias respiratórias, o organismo faz de tudo para expulsá-la. Um dos meios que ele encontra para isso é o espirro: o nervo trigêmeo (nervo craniano responsável pelas sensações e controle motor da face) identifica a irritação e “informa” ao cérebro a presença de corpos estranhos no nariz, fazendo com que os músculos das costas e do abdômen se contraiam, provocando a saída violenta do ar.

Adaptado de <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/espirro/>>

Adaptado de <<https://escolakids.uol.com.br/importancia-do-nariz.htm>>

Credito das imagens Parynia Bynsuc, RusN e Getty Images