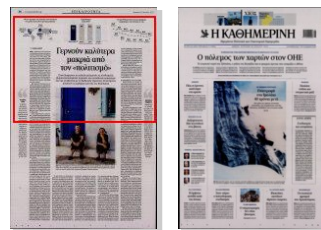


1. ΓΕΡΝΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ « ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ »

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 20/07/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 20/07/2025

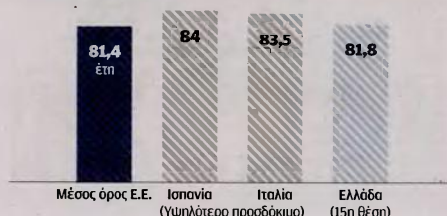
Σελίδα: 26



Πέντε περιοχές του πλανήτη που ανήκουν στις μίλε ζώνες (hot spot μακροζωίας)



Προσδόκιμο ζωής 2023



Το προσδόκιμο ζωής ανά γεωγραφικό διαμέρισμα στην Ελλάδα σε έτη



Του ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΛΑΦΡΟΥ

Είναι η γήρανση ένα σύμπτωμα του βιομηχανοποιημένου κόσμου; Γερνούν διαφορετικά οι πληθυσμοί στις πόλεις των εντατικών ρυθμών και της σκληρής εργασίας και αυτοί σε πιο απομακρυσμένες κοινότητες ή μέσα σε δασικά οικοσυστήματα; Γιατί οι βιολογικές μετρήσεις σε ανθρώπους από την Ιταλία και τη Σιγκαπούρη είναι τόσο διαφορετικές από εκείνες αυτόχthonων πληθυσμών από τον Αμαζόνιο; Τι κρύβεται πίσω από τις μίλε ζώνες μακροζωίας, όπου συγκαταλέγεται και η Ικαρία; Γιατί τα μεγαλύτερα επίπεδα προσδόκιμου ζωής έχουν στην Ελλάδα οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών και των νησιών;

Μια πρωτότυπη έρευνα για τη σχέση γήρανσης και φλεγμονής, που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο «Nature Ageing», έθεσε νέα ερωτήματα στην επιστημονική κοινότητα. Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Κολούμπια ανέλυσαν δείγματα αίματος από περίπου 3.000 άτομα προερχόμενα συνολικά από τέσσερις ομάδες. Από τους κατοίκους δύο βιομηχανοποιημένων περιοχών του πλανήτη, την Ιταλία και τη Σιγκαπούρη, και από δύο αυτόχθονες πληθυσμούς, τους Τσιμάνε από τον Αμαζόνιο της Βολιβίας και τους Οράνγκ Ασλι από τη Μαλαισία.

Όπως σημειώνουν οι ερευνητές, η χρόνια φλεγμονή θεωρείται εδώ και καιρό χαρακτηριστικό της γήρανσης. Αναλύοντας όμως πρωτεΐνες που συνδέονται με τη

Γερνούν καλύτερα μακριά από τον «πολιτισμό»

Πόσο διαφέρουν τα επίπεδα φλεγμονής σε πληθυσμούς βιομηχανοποιημένων περιοχών και αυτόχthonων κοινοτήτων και πώς συνδέονται με τη διαδικασία γήρανσης; Επιστήμονες αναλύουν τα ευρήματα έρευνας του Κολούμπια

χές δεν βρήκαμε τα ίδια στοιχεία γιατί ο κόσμος δεν φτάνει σε μεγάλες ηλικίες. Επίσης, είναι λογικό το ανοσοποιητικό σύστημα στον Αμαζόνιο ή στη Μαλαισία να είναι προσαρμοσμένο στο περιβάλλον, σχολιάζει μιλώντας στην «Κ» ο Στάθης Γκόνης, διευθυντής στο Ινστιτούτο Χημικής Βιολογίας στο Εθνικό Ιδρυμα Ερευνών.

«Είναι σημαντικό, ωστόσο, να αναδείξουμε ως παράγοντες κινδύνου στη διαδικασία της γήρανσης το χρόνο στρες, το άγχος και την πίεση του δυτικού τρόπου ζωής, τη μόλυνση και γενικά το βεβαρημένο περιβάλλον και τη διατροφή», συμπληρώνει ο ίδιος.

Η μακροζωία στην Ελλάδα

«Στην Ελλάδα οι περιοχές με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής είναι τα ορεινά χωριά και τα νησιά, εκεί όπου καταγράφεται μειωμένο στρες, πιο υγιεινός τρόπος ζωής, μεσογειακή διατροφή, λιγότερη ρύπανση. Μάλιστα, ένα ελληνικό νησί εντάσσεται στις λεγόμενες Μίλε Ζώνες, που είναι πέντε περιοχές στον κόσμο με ασυνήθιστα μεγάλη διάρκεια ζωής: Ικαρία, Σαρδηνία στην Ιταλία, Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια, Νικόγια στην Κύπρος και Οκινάουα στην Ιαπωνία».

Σε επίπεδο περιφερειών, οι δύο περιοχές με το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής είναι το Βόρειο Αιγαίο και η Ηπειρος, δηλαδή οι δύο φτωχότερες όσον αφορά το κατά κεφαλήν εισόδημα, και ακολουθούν οι επίσης νησιωτικές περιφέρειες του Νοτίου Αιγαίου και της Κρήτης.

Αρνητικές επιδράσεις

Βλέποντας τις συνθήκες ζωής στις βιομηχανοποιημένες χώρες, παρατηρούμε αρνητικές επιδράσεις στη

Ο τρόπος ζωής

Η χρόνια φλεγμονή, που σχετίζεται με τη γήρανση και εκφράζει χρόνια δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού

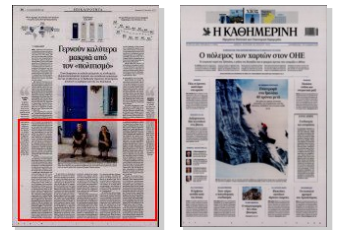


1. ΓΕΡΝΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ « ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ »

Μέσο:ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Ημ. Έκδοσης: ...20/07/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...20/07/2025

Σελίδα:26



συστήματος, είναι μάλλον δείγμα του λεγόμενου ανεπτυγμένου κόσμου, του τρόπου ζωής και του περιβάλλοντός του, λέει ο Σιάθης Γκόνος, διευθυντής στο Ινστιτούτο Χημικής Βιολογίας στο Εθνικό Ιδρυμα Ερευνών.

φλεγμονή σε δείγματα αίματος από τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα διαπίστωσαν πως τα επίπεδα φλεγμονής αυξάνονταν με την ηλικία και συνδέονταν με ασθένειες όπως η χρόνια νεφρική νόσος στις ομάδες της Ιταλίας και της Σιγκαπούρης, ενώ στις δύο ομάδες των ιθαγενών η φλεγμονή δεν αυξανόταν με την ηλικία, ούτε οδηγούσε σε προβλήματα υγείας. Το εύρημα αυτό οδήγησε τους ερευνητές να σημειώσουν πως «τα πράγματα που θεωρούμε καθολικά, με βάση πολλές μελέτες σε δυτικούς βιομηχανικούς πληθυσμούς, πιθανώς αφορούν απλώς συγκεκριμένα το περιβάλλον μας», τόνισε ο συν-συγγραφέας της μελέτης Άλαν Κόεν από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια στη Νέα Υόρκη.

«Ένα από τα χαρακτηριστικά της γήρανσης στις ανεπτυγμένες οικονομικά χώρες είναι η ανάπτυξη της χρόνιας φλεγμονής. Η φλεγμονή γενικά είναι μια φυσιολογική αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος μās προστατεύει, σκοτώνει βακτήρια, παθογόνα. Υπάρχει ωστόσο και η μη φυσιολογική, η υπερβολική ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού, που αντί να κάνει καλό, επιτίθεται στα ίδια τα κύτταρα του οργανισμού. Η υπερβολική φλεγμονή μπορεί να οδηγήσει στην καρκινογένεση, σε νευροεκφυλιστικές ασθένειες, στο Αλτσχάιμερ, στην καταστροφή νευρικών κυττάρων, στην παχυσαρκία. Όλα αυτά τα βλέπουμε να αναπτύσσονται κατά τη γήρανση, ειδικά σε βιομηχανοποιημένες κοινωνίες», εξηγεί στην «Κ» ο Νεκτάριος Ταβερναράκης, καθηγητής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης, διευθυντής Ερευνών στο Ινστιτούτο Μοριακής Βιολογίας και Βιοτεχνολογίας του ΙΤΕ και πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Διάσκεψης Μοριακής Βιολογίας (EMBC). «Απεναντίας, αυτό που έδειξε η έρευνα είναι ότι στους αυτόχθονους πληθυσμούς η φλεγμονή δεν αυξάνεται με τη γήρανση, είναι μια σταθερή κατάσταση, που δεν φαίνεται να προκαλεί προβλήματα υγείας. Ξαν να είναι άλλου τύπου», συμπληρώνει.



Δύο κυρίες απολαμβάνουν ένα ήσυχο απόγευμα σε γειτονιά στο Άνω Κουφονήσι. Τα νησιά και τα ορεινά χωριά είναι οι περιοχές με το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής στην Ελλάδα. Εκεί καταγράφονται μειωμένοι στρες, πιο υγιεινός τρόπος ζωής, μεσογειακή διατροφή, λιγότερη ρύπανση.

Οι ερευνητές του Κολούμπια μέτρησαν τα επίπεδα των πρωτεϊνών που ονομάζονται κυτοκίνες, οι οποίες απελευθερώνονται από τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και θεωρούνται δείκτες της φλεγμονής. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη από την Ιταλία και τη Σιγκαπούρη είχαν σταθερή αύξηση της συγκέντρωσης αυτών των δεικτών στο αίμα τους καθώς γερνούσαν και αυτό συνδεόταν με μια σειρά ασθενειών, όπως η χρόνια νεφρική νόσος και ο διαβήτης. Τα μέλη των δύο αυτόχθονων κοινοτήτων είχαν υψηλά επίπεδα κυτοκινών σε όλες τις ηλικίες, τα οποία παρέμειναν βασικά σταθερά καθώς μεγάλωναν. Στα άτομα από τη Βολιβία και τη Μαλαισία η παρουσία κυτοκινών δεν συνδέθηκε με κάποια ασθένεια που σχετίζεται με τη γήρανση. Όπως σημείωσαν οι ερευνητές, τα αυξημένα επίπεδα κυτοκινών αυτών των ανθρώπων σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους θα μπορούσαν να

αποτελούν απόκριση σε συχνές λοιμώξεις από παράσιτα, βακτήρια ή ιούς. Η φλεγμονή στους οργανισμούς αυτών των κοινοτήτων φαίνεται να έχει άλλες αιτίες ενεργοποίησης και να συνδέεται με την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος. Ταυτόχρονα, οι ισχυρές κοινωνικές σχέσεις που έχουν οι κοινότητες συμβάλλουν στην ενίσχυση του συλλογικού «ανοσοποιητικού».

«Θα χρειαστεί περαιτέρω έρευνα για να ερμηνεύσουμε τον ρόλο της χρόνιας φλεγμονής σε αυτά τα δύο διαφορετικά περιβάλλοντα. Βλέποντας όμως τις συνθήκες ζωής στις βιομηχανοποιημένες χώρες παρατηρούμε αρνητικές επιδράσεις στη διάρκεια και στην ποιότητα της ζωής. Ακόμη και η αύξηση που είχαμε στο προσδόκιμο ζωής φαίνεται να φρενάρει», σημειώνει ο κ. Ταβερναράκης. «Στις αιτίες πρέπει να συμπεριλάβουμε τη μόλυνση και τη ρύπανση που βιώνουμε, την κακή διατροφή με

την υπερκατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, την καθιστική ζωή και την έλλειψη άσκησης, καθώς και το διαρκές στρες. Για να μη μιλήσουμε για ακραίες καταστάσεις, όπως με τη θερμότητα στην Κρήτη, με τη βαριά χρήση φυτοφαρμάκων, που οδήγησε σε τεράστια αύξηση των καρκίνων και μείωση του προσδόκιμου ζωής», συμπληρώνει.

«Η έρευνα είναι πολύ ενδιαφέρουσα και η ερευνητική ομάδα πολύ έγκυρη, έχουμε συνεργαστεί στο παρελθόν. Οι ερευνητές συνέκριναν τα επίπεδα των κυτοκινών στις τέσσερις περιοχές και σημείωσαν πως η χρόνια φλεγμονή, που σχετίζεται με τη γήρανση και εκφράζει χρόνια δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, είναι μάλλον δείγμα του λεγόμενου ανεπτυγμένου κόσμου, του τρόπου ζωής και του περιβάλλοντός του. Ένας αντίλογος στη μελέτη θα μπορούσε να είναι πως στις αναπτυσσόμενες περιο-

«Έχουμε μελετήσει από κοινού με Ιταλούς συναδέλφους το θέμα της γήρανσης και ειδικά στις περιοχές της Σαρδηνίας και της Ικαρίας, παρότι υπάρχουν πολλές διαφορές, κατ' αρχάς μεγέθους και πληθυσμού. Η μακροβιότητα είναι πολυσχιδής διαδικασία, υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί παράγοντες που επιδρούν, δεν πρέπει να καταλήγουμε σε εύκολα συμπεράσματα. Ένα εντυπωσιακό εύρημα αφορούσε τη σχέση μακροβίων ανθρώπων και γυναικών. Ενώ σε ευρωπαϊκό επίπεδο είναι 1 προς 7, καθώς οι γυναίκες φτάνουν σε μεγαλύτερες ηλικίες, σε Ελλάδα και Νότια Ιταλία είναι ένα 1 προς 3, δηλαδή οι άνδρες είχαν πολύ καλύτερη αναλογία, κάτι που ενδέχεται να οφείλεται στη μεσογειακή διατροφή, καθώς ο άνδρας είναι πιο επιρρεπής σε κακή διατροφή σε άλλες χώρες», σημειώνει ο κ. Γκόνος. Επιβεβαιώνοντας πως στην Ελλάδα τις μεγαλύτερες ηλικίες συναντάμε σε ορεινά χωριά στην πελοποννησιακή χώρα (Ηλεία, Στερεά κ.λπ.) και στο Βόρειο Αιγαίο, υπογραμμίζει το παράδοξο πως εκεί οι κάτοικοι έχουν πολύ χειρότερο υγειονομικό σύστημα από τις πόλεις.

Βεβαίως, στα αστικά κέντρα η μακροβιότητα έχει έντονα ταξικό πρόσημο. «Είναι χαρακτηριστικό ότι στο Νιούκαστλ της Βρετανίας, όπου υπάρχει το αντίστοιχο πανεπιστημιακό τμήμα, μελετήθηκε το προσδόκιμο ζωής σε έναν δρόμο που ήταν κοινωνικό σύνορο: στη μία πλευρά κατοικούσαν εύπορες οικογένειες και στην άλλη φτωχές. Η έρευνα έδειξε σημαντική διαφορά υπέρ των πλουσιότερων: καλύτερη διατροφή, υψηλότερη ποιότητα ζωής, καλύτερη μόρφωση και ενημέρωση για τους κινδύνους, διαφορετική εργασία, ήταν μερικοί από τους παράγοντες που έπαιξαν ρόλο», λέει ο κ. Γκόνος.

Έχουμε πολλά ακόμη να μάθουμε για το μυστήριο της μακροβιότητας και όλα όσα συντελούν στο να ξεδιπλωθεί με όρους ευζωίας. Το σίγουρο είναι πως ένας πιο υγιεινός τρόπος ζωής και ισχυρές δομές κοινωνικής αλληλεγγύης συμβάλλουν ουσιαστικά.

διάρκεια και στην ποιότητα της ζωής. Ακόμη και η αύξηση που είχαμε στο προσδόκιμο ζωής φαίνεται να φρενάρει, λέει ο Νεκτάριος Ταβερναράκης, καθηγητής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης.