

ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Υπάρχει, τελικά, κάποιο μυστικό για την μακροζωία;

Η μακροζωία υπήρξε ανέκαθεν το Άγιο Δισκοπότηρο της Ιατρικής έρευνας, καθώς οι άνθρωποι επιθυμούν να ζήσουν, αν όχι για πάντα, τουλάχιστον πολλά χρόνια διατηρώντας την υγεία και την ευεξία τους.

Σήμερα, πλέον, μετά από πολυετείς έρευνες που στην πατρίδα μας υλοποιήθηκαν από τον διαπρεπή καθηγητή Ιατρικής Δρα Γιώργο Χρούσο και την ομάδα του, γνωρίζουμε πως η βιολογική ηλικία του ανθρώπου έχει ημερομηνία λήξης περίπου στα 150 χρόνια και πως με τη βοήθεια των προηγμένων τεχνικών της αναγεννητικής Ιατρικής (δηλαδή τις θεραπείες με βλαστοκύτταρα και την τεχνολογία των τελομερών), θα μπορούσαμε να φθάσουμε τα 180 χρόνια και να γίνουμε Μαθουσάλες.

Γιατί, όμως, ελάχιστοι άνθρωποι στον κόσμο ξεπερνούν τα 100;

"Επειδή το χρόνο, αδιάλειπτο, οξειδωτικό στρες, στο οποίο εκτιθέμενα καθημερινά, προκαλεί εκτεταμένη φλεγμονή σε όλους τους ιστούς του σώματος, που εκδηλώνεται με τη μορφή των πιο γνωστών εκφυλιστικών παθήσεων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος και η άνοια, που μας σκοτώνουν πρόωρα" απαντά στην ερώτηση του ενός εκατομμυρίου ο Δρ. Χρούσος.

Συνεπώς, αν μπορούσαμε να περιορίσουμε τη χρόνια φλεγμονή, θα ζούσαμε περισσότερο και καλύτερα, όπως ακριβώς στα παραμύθια.

Οι συνήθειες και ο τρόπος ζωής, φαίνεται να κατέχουν σημαντικό ρόλο στην αποφυγή της νοσηρότητας και επομένως στη ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ.

Πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα έδειξαν ότι η νήσος ΙΚΑΡΙΑ, μαζί με τη ΣΑΡΔΗΝΙΑ, είναι οι περιοχές του κόσμου, με τα με τα υψηλότερα ποσοστά υπερηλίκων.

Όπως δείχνουν τα δημογραφικά στοιχεία, ενώ στην υπόλοιπη Ευρώπη μόνο το 0'01% του πληθυσμού ζει πάνω από 90 χρόνια, στην Ικαρία το αντίστοιχο ποσοστό είναι δεκαπλάσιο.

Η παρατήρηση αυτή είναι ενδιαφέρουσα, αφού από μελέτη του κλειστού πληθυσμού της Ικαρίας θα μπορούσαν να βγουν πολύτιμα συμπεράσματα που αφορούν τους παράγοντες που συνδέονται με τη μακροζωία.

Σχετική μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Στο πλαίσιο αυτό η Α' Καρδιολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, πραγματοποίησε μεγάλη επιδημιολογική μελέτη στο νησί της ΙΚΑΡΙΑΣ.

Τα έως σήμερα ενδιαφέροντα ευρήματα της μελέτης έδειξαν, ότι αυτό που διακρίνει τους ηλικιωμένους κατοίκους του νησιού, είναι ο τρόπος διατροφής, η άσκηση και η κοινωνική συμπεριφορά.

Ο τρόπος διατροφής τους περιλαμβάνει συχνότερα ψάρι, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, τσάι καθώς και καθημερινή χρήση ελαιολάδου και μέτρια κατανάλωση καφέ και κρασιού.

Επίσης η ενασχόληση με αγροτικές δουλειές, το βάδισμα και ο μεσημεριανός ύπνος, είναι κοινό γνώρισμα των υπερηλίκων.

Πέραν της μακροβιότητας οι παράγοντες αυτοί συντελούν, ώστε ο πληθυσμός των υπερηλίκων να έχει καλή καρδιαγγειακή υγεία, αλλά και να εμφανίζει χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, καθώς και καλύτερα ποσοστά ικανοποίησης από την ερωτική του δραστηριότητα.

Παράλληλα φαίνεται, ότι και ο τρόπος ζωής διαφοροποιεί τους υπερηλικες.

Πράγματι στην ΙΚΑΡΙΑ, το άγχος της καθημερινότητας ελαχιστοποιείται, αφού το βιολογικό ρολόι υπερισχύει, με αποτέλεσμα οι ρυθμοί της ζωής να καθορίζονται από τη διάθεση του ατόμου και όχι από τις επιταγές του περιβάλλοντος. Ένα επίσης εξαιρετικά ενδιαφέρον εύρημα της μελέτης, είναι ότι και οι γονείς των σημερινών υπερηλίκων ήταν μακρόβιοι.

Επομένως φαίνεται ότι, εκτός από τους παράγοντες του περιβάλλοντος και ο γενετικός παράγων είναι σημαντικός στη μακροβιότητα.

Αυτό που ερευνάται τώρα είναι ρόλος του γενετικού υποστρώματος σε αυτό τον πληθυσμό.

Αμερικανοί επιστήμονες, αμφισβητούν τη συμβατική άποψη ότι η γήρανση προκαλείται από τη φθορά- σαν τη σκουριά - σ' ένα παλιό αυτοκίνητο.

Υποστηρίζουν ότι οι συγκεκριμένες γενετικές οδηγίες κινούν τη διαδικασία της.

Αν έχουν δίκιο, η επιστήμη μπορεί μια μέρα να βρει τρόπους να "σβήσει" τα σήματα αυτά και να σταματήσει ή ακόμα και να αντιστρέψει τη γήρανση.

Ερευνητές στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, έθεσαν ερωτήματα σχετικά με τη συμβατική θεωρία της γήρανσης βασιζόμενοι σε παρατηρήσεις που έκαναν στον κόσμο των ζώων.

Ο Στιούαρτ Κιμ καθηγητής αναπτυξιακής Βιολογίας δήλωσε.

"Όλοι υποθέτουν ότι μεγαλώνουμε σκουριάζοντας. Όμως πως εξηγείς ζώα που δεν γερνούν";

Μερικές χελώνες γεννούν αυγά σε ηλικία 100 ετών, υπάρχουν φάλαινες που ζουν 200 χρόνια και αχιβάδες που ξεπερνούν τα 400 χρόνια, λέει .

Πώς εξηγείται κάτι τέτοιο, με δεδομένο ότι το DNA, οι πρωτεΐνες και τα λίπη των ειδών αυτών αποτελούνται από τα ίδια συστατικά με το DNA, τις πρωτεΐνες και τα λίπη των ανθρώπων , των ποντικών και των νηματωδών σκουληκιών;

Κατά τους ερευνητές , οι οποίοι δημοσίευσαν τα ευρήματα τους στην επιθεώρηση "Cejj" η διαδικασία της γήρανσης θεωρείται "αναπτυξιακή παρέκκλιση".

Αν η γήρανση δεν είναι το κόστος αναπόφευκτων χημικών διαδικασιών, αλλά οφείλεται σε αλλαγές σε ρυθμιστικά γονίδια, η διαδικασία της γήρανσης, μπορεί να μην είναι αναπόφευκτη, πρόσθεσε.

"Το μήνυμα αυτής της έρευνας είναι ότι μπορούμε να επιβραδύνουμε και να αντιμετωπίσουμε τη γήρανση χειραγωγώντας μέσα στα κύτταρά, κυκλώματα που εκπέμπουν σήματα".

Σας ευχαριστώ

Δημήτριος. Μητρόπουλος