

## Θέλετε να ζήσετε έως τα 120; Οι επιστήμονες βρήκαν τον τρόπο...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [radiogamma.blogspot.com](http://radiogamma.blogspot.com)

Βρετανοί επιστήμονες πιστεύουν ότι ανακάλυψαν με ποιον τρόπο μπορεί να ζήσει κανείς μέχρι τα 120 του χρόνια.

Αυτό που χρειάζεται είναι να περπατάει περισσότερο, να προσέχει τι τρώει (ιδίως όσον αφορά τα λιπαρά, τη ζάχαρη και το αλάτι) και να παίρνει τα ωφέλιμα, υπάρχοντα φάρμακα, όπως οι στατίνες (είναι τα φάρμακα που ρίχνουν τη χοληστερόλη).

Τα συμπεράσματα αυτά προέρχονται από μία νέα έκθεση, που τιτλοφορείται «What is ageing? And how do we delay it?» (τί είναι το γήρας και πως μπορούμε να το επιβραδύνουμε) και συνετάγη από την βρετανική Επιστημονική Επιτροπή Μακροζωίας (Longevity Science Panel).

Όπως εξηγούν οι επιστήμονες στην έκθεση, η γήρανση οφείλεται σε προβλήματα στην κυτταρική διαίρεση, δηλαδή στον πολλαπλασιασμό των κυττάρων που παίζει τον κύριο ρόλο στην ανάπτυξη του οργανισμού και στην επιδιόρθωση των βλαβών που καθημερινά υφίσταται.

Ωστόσο κατά τη φυσική διαδικασία της διαίρεσης συμβαίνουν συχνά λάθη, την εμφάνιση των οποίων ευνοούν και συνήθειες του τρόπου ζωής όπως το κάπνισμα και η υπερκατανάλωση αλκοόλ.

Επιπλέον, η υπερκατανάλωση φαγητού επιταχύνει την κυτταρική διαίρεση, με

αποτέλεσμα αφενός να δημιουργεί τις απαιτούμενες συνθήκες για τη δημιουργία μεταλλαγμένων κυττάρων, αφετέρου να επισπεύδει τον θάνατο των κυττάρων αφού καθένα έχει πεπερασμένη διάρκεια ζωής.

Όλ' αυτά γερνάνε πρόωρα το σώμα – και αυτό φαίνεται όχι μόνο στις ρυτίδες και τα άλλα εμφανή σημάδια του γήρατος, αλλά και στον τρόπο λειτουργίας των οργάνων.

«Η διαδικασία της γήρανσης είναι πολύπλοκη από βιολογικής πλευράς, αλλά όλα τα στοιχεία που έχουμε στα χέρια μας συνηγορούν ότι ο τρόπος ζωής και η διατροφή παίζουν καθοριστικό ρόλο στο αν θα έχει κάποιος μια μακρά και υγιή ζωή ή όχι», δήλωσε η επικεφαλής της Επιτροπής Ντέιμ Κάρεν Ντάνελ (σ.σ. «Ντέιμ» είναι βρετανικός τίτλος ευγενείας για τις γυναίκες, το αντίστοιχο του «Σερ» στους άντρες).

Τα μέλη της Επιτροπής τονίζουν ότι δεν υπάρχει κάποιο «μαγικό χάπι» που να χαρίζει αιώνια υγεία, ούτε ενδείξεις πως είναι ρεαλιστική η προσδοκία ότι θα βρεθεί κάποιο τέτοιο χάπι.

Ωστόσο, ορισμένα φάρμακα και συμπληρώματα που ήδη υπάρχουν, σε συνδυασμό με τις προαναφερθείσες αλλαγές στον τρόπο ζωής, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά το προσδόκιμο επιβίωσης.

Τέτοια σκευάσματα είναι οι στατίνες οι οποίες έχουν και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, το ανοσοκατασταλτικό φάρμακο ραπαμυκίνη (χρησιμοποιείται για την καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος σε μεταμοσχευθέντες ασθενείς) και η ουσία ρεσβερατρόλη (υπάρχει στη φλούδα των κόκκινων σταφυλιών).

Οι συγγραφείς της εκθέσεως αναφέρουν πως παρότι σήμερα λίγοι άνθρωποι ζουν έως τα 110 τους χρόνια, με τις προσαρμογές που συνιστούν πολλοί μπορούν να φτάσουν με καλή υγεία έως τα 120 τους χρόνια.

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

**Πηγή :** Web Only- [ygeia.tanea.gr](http://ygeia.tanea.gr)