

Αλλάξτε τον τρόπο ζωής σας και γλυτώστε τα εγκεφαλικά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Κάθε

χρόνο περίπου 15 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο παθαίνουν εγκεφαλικό. Από αυτούς, σχεδόν έξι εκατομμύρια πεθαίνουν και πέντε εκατομμύρια μένουν με μια κάποια μόνιμη αναπηρία, όπως παράλυση, απώλεια όρασης ή διαταραχή ομιλίας. Τρία στα τέσσερα εγκεφαλικά, δηλαδή τα περισσότερα, σε ποσοστό 74%, θα μπορούσαν να αποφευχθούν, αν οι άνθρωποι έκαναν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, ιδίως όσον αφορά το κάπνισμα, τη διατροφή και τη σωματική άσκηση, αλλά επίσης αν μείωναν την ατμοσφαιρική ρύπανση, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα.

Η νέα μελέτη αποτελεί ένα παγκόσμιο «χάρτη κινδύνου» για τα εγκεφαλικά. Για πρώτη φορά, οι επιστήμονες συμπεριλαμβάνουν πλέον στους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου και την -υποτιμημένη έως τώρα- ρύπανση του αέρα σε ανοικτούς και σε κλειστούς χώρους, από εξατμίσεις οχημάτων, εργοστάσια ρεύματος και άλλες βιομηχανίες, καύση ξύλων κ.α..

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Βάλερι Φέιγκιν του Πανεπιστημίου Τεχνολογίας του Όκλαντ της Νέας Ζηλανδίας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση

στο περιοδικό νευρολογίας «The Lancet Neurology», ανέλυσαν 17 παράγοντες κινδύνου μετά το 1990 σε 188 χώρες.

Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι, σε ποσοστό πάνω από 90%, τα εγκεφαλικά διεθνώς σχετίζονται με τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου και, από αυτούς, το 74% αφορά παράγοντες σχετικούς με την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Κάθε χρόνο περίπου 15 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο παθαίνουν εγκεφαλικό. Από αυτούς, σχεδόν έξι εκατομμύρια πεθαίνουν και πέντε εκατομμύρια μένουν με μια κάποια μόνιμη αναπηρία, όπως παράλυση, απώλεια όρασης ή διαταραχή ομιλίας.

Οι δέκα κυριότεροι παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό, σύμφωνα με τη μελέτη, είναι κατά σειρά: υπέρταση, διατροφή φτωχή σε φρούτα, υψηλός δείκτης μάζας σώματος, διατροφή με πολύ αλάτι, κάπνισμα, διατροφή φτωχή σε λαχανικά, ρύπανση ατμόσφαιρας, ρύπανση νοικοκυριού από στερεά καύσιμα, διατροφή φτωχή σε πλήρη δημητριακά και υψηλό σάκχαρο.

Περίπου το 29% της επιβάρυνσης από τα εγκεφαλικά (με βάση τα χαμένα χρόνια υγιούς ζωής) αποδίδεται στη ρύπανση του αέρα σε ανοικτούς και κλειστούς χώρους, έναντι 21% στο τσιγάρο. Από το 1990, η ρύπανση ως παράγων κινδύνου για εγκεφαλικό έχει αυξηθεί κατά 33%. Η ρύπανση του αέρα σε κλειστούς χώρους είναι σοβαρότερο πρόβλημα στην Αφρική και στην Ασία.

Η ανεπαρκής σωματική άσκηση αποτελεί μεγαλύτερο παράγοντα κινδύνου για εγκεφαλικό στους άνω των 70 ετών, σε σχέση με τους νεότερους. Ο παράγων κινδύνου που έχει υποχωρήσει περισσότερο την τελευταία 15ετία, είναι η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα, ιδίως στις ανεπτυγμένες χώρες, παρόλα αυτά συμβάλλει ακόμη κατά 3% περίπου στα άτομα 15-49 ετών.

Αντίθετα, ο παράγων κινδύνου που έχει αυξηθεί περισσότερο διαχρονικά, είναι η κατανάλωση ποτών-αναψυκτικών με ζάχαρη, ιδίως στις πλουσιότερες χώρες, αν και η «συνειφορά» της ως παράγων κινδύνου για εγκεφαλικό δεν ξεπερνά το 1,6% στους κάτω των 49 ετών.

Εξάλλου, μια άλλη σουηδική επιστημονική έρευνα συνδέει την ρύπανση του αέρα με αυξημένα ψυχιατρικά προβλήματα των παιδιών και των εφήβων. Οι ερευνητές του Τμήματος Δημόσιας Υγείας και Κλινικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Ουμέα, με επικεφαλής την Άνα Ούντιν, έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό British Medical Journal Open. Ο κίνδυνος χορήγησης κάποιου ψυχοφαρμάκου μετά από σχετική διάγνωση αυξάνει κατά 9% για κάθε δέκα παραπάνω μικρογραμμάρια διοξειδίου του αζώτου ανά κυβικό μέτρο αέρα.

SOS και από ΟΟΣΑ

Τέλος, μια νέα έκθεση του ΟΟΣΑ που δόθηκε χθες στη δημοσιότητα, εκτιμά ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να προκαλεί έξι έως εννέα εκατομμύρια πρόωρους θανάτους ετησίως έως το 2060, έναντι τριών εκατομμυρίων το 2010, δηλαδή θα υπάρξει διπλασιασμός έως τριπλασιασμός, με έναν πρόωρο θάνατο να συμβαίνει κάθε τέσσερα ή πέντε δευτερόλεπτα.

Ακόμη, η ρύπανση του αέρα θα κοστίζει το 1% του παγκόσμιου ΑΕΠ (περίπου 2,6 τρισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο), ως συνέπεια των χαμένων ημερών εργασίας λόγω ασθενείας, των σχετικών ιατρικών δαπανών και της μειωμένης αγροτικής παραγωγής.

Η μελέτη «Οικονομικές συνέπειες της ρύπανσης του αέρα» εκτιμά ότι η μείωση της παγκόσμιας παραγωγής το 2060 θα ισοδυναμεί με απώλεια περίπου 330 δολαρίων ανά άτομο το χρόνο, καθώς οι παγκόσμιες ιατρικές δαπάνες λόγω ρύπανσης θα αυξηθούν από 21 δισεκατομμύρια δολάρια το 2015 σε 176 δισ. δολ. και ο αριθμός των χαμένων ημερών εργασίας θα εκτοξευθεί από 1,2 σε 3,7 δισεκατομμύρια το 2060.

Αν και οι πρόωροι θάνατοι λόγω ρύπανσης θα αυξάνονται στο μεγαλύτερο μέρος της Γης, στις ΗΠΑ ήδη εμφανίζουν στασιμότητα, ενώ στην Ευρώπη μείωση, χάρη στα βελτιωμένα μέτρα πρόληψης και προφύλαξης.

Η ρύπανση του αέρα αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού και εμφράγματος, επειδή προκαλεί ακαμψία στις αρτηρίες και μεγαλύτερη πήξη στο αίμα, αυξάνει την αρτηριακή πίεση και αυξάνει τον κίνδυνο θρόμβωσης.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, ένα απλό μέτρο προφύλαξης είναι να αποφεύγει κανείς να περπατά σε πολυσύχναστους δρόμους, ιδίως σε ώρες αιχμής, όταν κυκλοφορούν πολλά οχήματα. Επίσης, όταν τα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης είναι υψηλά, οι ηλικιωμένοι και άλλες ευαίσθητες ομάδες καλύτερα να μένουν στο σπίτι τους.

Πηγή: [skai.gr](https://www.skai.gr)