

Μήπως να φύγουμε για Ικαρία;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Τα

τελευταία χρόνια υπήρξαν σημαντικές ανακοινώσεις σχετικά με τα ποσοστά μακρόβιων πληθυσμών ανά τον κόσμο. Το νησί της Ικαρίας, που ανήκει στο νομό Σάμου, είναι μία από τις πέντε περιοχές του πλανήτη με τα υψηλότερα ποσοστά μακροβιότητας. Στο πλαίσιο αυτών των ανακοινώσεων, οργανώθηκε και διεξάγεται η μελέτη ΙΚΑΡΙΑ, που στόχο έχει τη διεύρυνση των γνώσεων μας για τη μακροζωία.

Με αφορμή τα ανωτέρω επιστημονικά δεδομένα, στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του, το Ερευνητικό Κέντρο για την Μακροζωία και την Πρόληψη των ασθενειών του γήρατος, διοργάνωσε επιστημονική εκδήλωση με θέμα «Μακροζωία: ένας ρεαλιστικός στόχος», στο νησί της Σάμου, στις 8-10 Σεπτεμβρίου 2016.

Για πρώτη φορά, περισσότεροι από 100 διακεκριμένοι ερευνητές, φιλόσοφοι και καθηγητές διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων προσέγγισαν το θέμα της μακροζωίας και των παραγόντων που την ευνοούν, ο καθένας μέσα από το δικό του ερευνητικό και κλινικό έργο.

Στο πλαίσιο του συνεδρίου παρουσιάστηκαν τα κυριότερα αποτελέσματα από τη μελέτη ΙΚΑΡΙΑ, μελέτη που διεξήχθη με πρωτοβουλία του Καθηγητή Καρδιολογίας και Προέδρου του Συνεδρίου, κ. Χ. Στεφανάδη. Εκτός από τον τρόπο ζωής των κατοίκων της Ικαρίας (μεσογειακή διατροφή, άσκηση, μειωμένο άγχος, χαμηλά ποσοστά κατάθλιψης), φαίνεται ότι και παράγοντες που σχετίζονται με τη λειτουργικότητα των αρτηριών τους, συμβάλουν στην μακροζωία τους. Επίσης, η μοναδικότητα που παρουσιάζει η γεωμορφολογία του εδάφους της Ικαρίας, και που με ιδιαίτερο ενδιαφέρον αναπτύχθηκε στο συνέδριο από τον καθηγητή Γεωλογίας, κ. Ε. Λέκκα, πιθανά να σχετίζονται με το φαινόμενο της μακροζωίας, αν και χρειάζονται περαιτέρω επιστημονικά δεδομένα προκειμένου να τεκμηριωθεί η συμβολή τους και να κατανοηθούν πλήρως οι υποκείμενοι μηχανισμοί.

Μηχανισμοί γήρανσης και μακροζωίας

Οι βιολογικοί και γονιδιακοί μηχανισμοί ευόδωσης της μακροζωίας αποτέλεσαν ένα από τα κορυφαία θέματα του συνεδρίου. Στο γονιδιακό υλικό και τα χρωμοσώματα φαίνεται ότι μπορεί να κρύβεται το μυστικό της μακροζωίας. Συγκεκριμένα, το μήκος των τελομερών (περιοχή του DNA στο τέλος του χρωμοσώματος) αποτελεί σημαντικό ρυθμιστικό παράγοντα για την μακροζωία (μεγάλο μήκος = μακρός βίος). Ποιοι είναι μερικοί από τους μηχανισμούς που συντελούν στη μακροζωία όπως επισημάνθηκαν από τους επιστήμονες του συνεδρίου;

Σημαντικός είναι ο ρόλος της φλεγμονής και του οξειδωτικού στρες στη διαδικασία της κυτταρικής γήρανσης.

Εκτός από τα γονίδια, παράγοντες που σχετίζονται με την εμβρυική ζωή και την περιγεννητική περίοδο ευθύνονται για την καλή υγεία κατά την διάρκεια της ζωής μας.

Η ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης αλλά και το αυξημένο βάρος των νεογνών αυξάνουν τον κίνδυνο για ανάπτυξη χρονίων νοσημάτων κατά την ενήλικη ζωή, θέτοντας σε κίνδυνο τον φιλόδοξο στόχο της μακροζωίας.

Η λειτουργία των ενδοκρινών αδένων, και ιδιαίτερα του θυρεοειδούς αδένος, φαίνεται να αποτελεί έναν από τους κύριους ρυθμιστικούς παράγοντες ευόδωσης της μακροζωίας.

Νεότερα δεδομένα από το Πανεπιστήμιο Αθηνών υποστηρίζουν ότι η ψυχολογία του γήρατος και συγκεκριμένα η κατάθλιψη που βιώνουν αρκετοί ηλικιωμένοι ασθενείς, επηρεάζει την ποιότητα αλλά και την ποσότητα της ζωής τους. Η κατάθλιψη αποτελεί την 4η αιτία θνητότητας παγκοσμίως, μετά τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο και τα ατυχήματα.

Στυτική δυσλειτουργία: ένα μεγάλο πρόβλημα στις μεγάλες ηλικίες. Στο συνέδριο παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά δεδομένα που αφορούν την ευεργετική επίδραση της διατηρημένης σεξουαλικής λειτουργίας και των επιπέδων της τεστοστερόνης στην επίτευξη της μακροζωίας.

Δεδομένου ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος αποτελούν τις δύο κυριότερες αιτίες θνητότητας παγκοσμίως, στο συνέδριο αναπτύχθηκαν όλες οι νεότερες εξελίξεις στους δύο αυτούς τομείς, όπως και η αποτελεσματικότητα καινοτόμων θεραπειών, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην εφαρμογή τους σε ηλικιωμένους ασθενείς.

Πηγή: capital.gr