

# Αιματολογική εξέταση δείχνει την πραγματική μας ηλικία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το βαθμό γήρανης

του οργανισμού μας με μία απλή εξέταση αίματος μπορούμε να δούμε, σύμφωνα με ένα εξατομικευμένο επιστημονικό πρωτόκολλο, που βασίζεται σε βιολογικούς δείκτες, και το οποίο ανέπτυξε η ομάδα Μοριακής και Κυτταρικής Γήρανης του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών.

Σύμφωνα με τον κ. Γκώνο, Διευθυντής Ερευνών, Ινστιτούτου Βιολογίας, Φαρμακευτικής Χημείας και Βιοτεχνολογίας, του ΕΙΕ, κάθε άνθρωπος γερνάει με το δικό του ρυθμό και δε σημαίνει ότι αν κοιτάξουμε στα ίδια μας τα κύτταρα την ηλικία μας, θα βρούμε αυτήν που περιγράφει η ταυτότητα μας.

**Όσο πιο μακριές οι άκρες των χρωμοσωμάτων μας τόσο νεότεροι είμαστε**

«Ξέρουμε ότι μέσα στα κύτταρα μας υπάρχει το λεγόμενο βιολογικό ρολόι. Ποιο είναι αυτό; Εκτιμούμε ότι είναι τα τελομερή, (τα άκρα των χρωμοσωμάτων) Κάθε φορά που τα κύτταρα πολλαπλασιάζονται, γερνάνε δηλαδή, ένα κομματάκι των τελομερών χάνεται. Άρα μετρώντας αυτό το μήκος μπορούμε ακριβώς να υπολογίσουμε τη βιολογική ηλικία των κυττάρων.

Αυτό λοιπόν που επιχειρούμε να κάνουμε είναι με απλές εξετάσεις στο αίμα, να προσδιορίσουμε την πραγματική μας ηλικία. Η οποία προσδιορίζεται με μία σειρά βιολογικών δεικτών, καθότι η γήρανση είναι μία πολυπαραγοντική διαδικασία. Ξέρουμε για παράδειγμα ότι 100-150 γονίδια του ανθρωπίνου σώματος, ενέχονται σε αυτή τη διαδικασία. Άρα προσπαθούμε να προσδιορίσουμε κάποια από αυτά στο αίμα, για να βρούμε κατά πόσο «καλά ή κακά» γερνάει ο εξεταζόμενος, και με βάσει αυτό να συμβουλέψουμε τον γιατρό που παρακολουθεί αυτό τον άνθρωπο, να προβεί στα αντίστοιχα θεραπευτικά πρωτόκολλα».

### **Το μυστικό βρίσκεται στη φύση**

Επί της ουσίας πρόκειται για ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα που σύμφωνα με τον κύριο Γκώνο πρέπει να περιλαμβάνει και τρόπο ζωής. «Γνωρίζουμε πλέον τι πρέπει να κάνουμε και τι πρέπει να αποφεύγουμε, όπως π.χ άσκηση, μείωση του στρες, όχι κάπνισμα, όχι παχυσαρκία και τα γνωστά. Ωστόσο μέσα από αυτή την εξέταση μπορούμε να βρούμε ποιοι βιολογικοί δείκτες, μας δεικνύουν επιταχυνόμενη γήρανση και υπάρχουν πλέον φυσικές ουσίες, οι οποίες έχουν τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίζουν, να υποκαθιστούν, θα έλεγε κανείς, αυτή τη φθορά.

Άρα στην καλύτερη των περιπτώσεων θα συμβουλέψουμε το γιατρό να χορηγήσει κάποια φυτικά κατασκευάσματα, που έχουν ευεργετικά αποτελέσματα, τα οποία όμως απευθύνονται αποκλειστικά στον συγκεκριμένο άνθρωπο που έκανε την ανάλυση. Δίνουμε έμφαση σε αυτές τις ουσίες, ακριβώς επειδή είναι φυσικές και δεν έχουν παρενέργειες.

Πολλές εξ αυτών βρίσκονται ακόμη και στην καθημερινή μας διατροφή, ωστόσο μπορούμε να ενισχύσουμε το διατροφολόγιο μας με κάποιο συμπλήρωμα διατροφής. Επίσης συμβουλεύουμε το γιατρό να χορηγήσει ακόμη και ένα κράμα καλλυντικών από φυτικές ουσίες». Επιβράδυνση ή αναστολή της γήρανσης;

Οι αλλαγές που επιτελούνται όπως λέει ο κ. Γκώνος δεν είναι δραματικές. Επισημαίνει όμως ότι ακόμα και το βιολογικό μας ρολόι μπορεί να αναστραφεί. «Ο χρόνος στη βιολογία δεν είναι μία μονοσήμαντη διαδικασία. Το συγκεκριμένο πρωτόκολλο αν ακολουθηθεί μπορεί να παγώσει τον χρόνο και οριακά να τον αντιστρέψει».

Και το ερώτημα που σαφώς προκύπτει είναι αν ένα τέτοιο πρωτόκολλο μπορεί να συμβάλλει μελλοντικά στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής; «Το πρωτόκολλο θα είναι ένα λιθαράκι σε ένα ευρύτερο οικοδόμημα.

Ξέρουμε ότι το προσδόκιμο ζωής αυξάνει. Γνωρίζουμε για παράδειγμα ότι ένα στα

4 παιδιά που γεννηθήκαν τον 21ο αιώνα στην Ελλάδα θα ξεπεράσει τα 100 χρόνια ζωής. Επίσης γνωρίζουμε ότι ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να ζήσει και να φτάσει αισίως τα 120 -130 χρόνια. Αυτό το οποίο λοιπόν θέλουμε, είναι να συμβάλλουμε με αυτή την ανάλυση όπως και πολλοί άλλοι συνάδελφοι με ανάλογες προσεγγίσεις, στο να έχουμε ευχάριστα γηρατειά. Μη φανταστείτε ότι θα κάνουμε τους 80χρονους ξανά νέους.

Δεν μπορούμε να φτάσουμε εκεί, αλλά αν καταφέρουμε για παράδειγμα έναν άνθρωπο 80 ετών να έχει την υγεία, ενός εξηντάρη, αυτό αντιλαμβάνεστε ότι είναι ένα τεράστιο επίτευγμα. Όσον αφορά την πρακτική εφαρμογή του πρωτοκόλλου,θα συνεργαστούμε με εργαστήρια και φορείς που ασχολούνται με τον ευρύτερο τομέα της αντιγήρανσης» .

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)