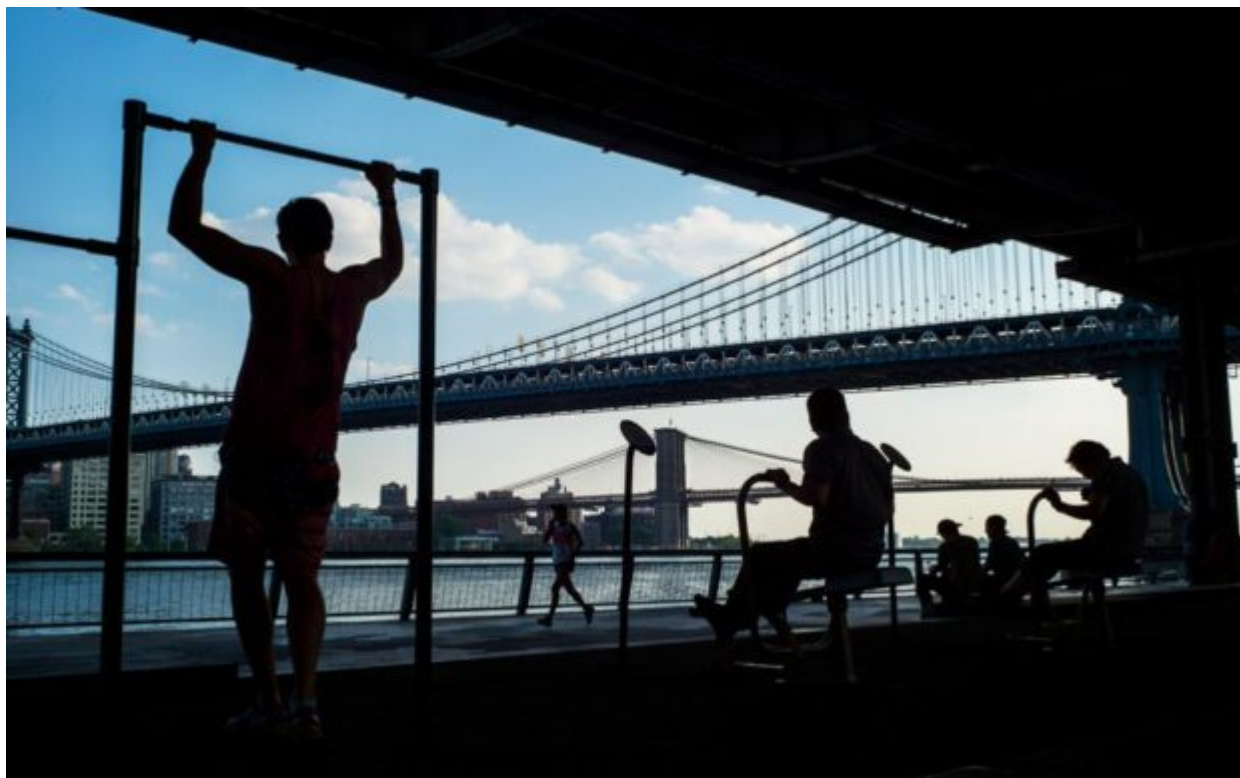
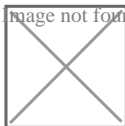


# Ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να «νικήσει» το DNA

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Κάτοικοι της Νέας Υόρκης ασκούνται ανατολικά του ποταμού Χάντσον.

Καθορίζει η κληρονομικότητα τη μοίρα των καρδιοπαθών; Νέα μελέτη, με δείγμα 55.000 ανθρώπων, προσφέρει μια απάντηση. Αν κάποιος ζει υγιεινά –δεν καπνίζει, κάνει ήπια γυμναστική και τρώει πολλά φρούτα, λαχανικά, ψάρια, δημητριακά ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς– μπορεί να εξουδετερώσει ακόμη και τον υψηλότερο γενετικό κίνδυνο.

«Το DNA δεν είναι η μοίρα μας. Για αυτή την ασθένεια δεν είναι καθοριστικό», δήλωσε ο διευθυντής του Κέντρου Ανθρώπινων Γενετικών Ερευνών στο Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης δρ Σέκαρ Καθιρίζαν.

Η έρευνα του δρος Καθιρίζαν και των συνεργατών του είναι η πρώτη προσπάθεια να χρησιμοποιηθούν μεγάλες βάσεις δεδομένων για να απομονωθούν οι επιδράσεις των γονιδίων και του τρόπου ζωής στις καρδιοπάθειες.

Κάθε χρόνο, 17,3 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο χάνουν τη ζωή τους από στεφανιαία νόσο. Οι έρευνα βρήκε ότι τα γονίδια μπορούν να διπλασιάσουν τον κίνδυνο καρδιοπαθειών, αλλά ένας σωστός τρόπος ζωής μπορεί να τον μειώσει στο μισό. Ο Μάικλ Λάουερ, καρδιολόγος από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας, ο οποίος δεν σχετίζεται με τη μελέτη, χαρακτήρισε τα ευρήματά της εντυπωσιακά. Οι άνθρωποι που μελετήθηκαν προέρχονταν από τέσσερις διαφορετικές έρευνες, αλλά τα αποτελέσματα ήταν συνεκτικά και πειστικά, παρότι οι πληθυσμοί ήταν πολύ διαφορετικοί. «Δεν βλέπουμε συχνά τέτοιου είδους έρευνες και σίγουρα όχι τόσο σχολαστικές», είπε.

Η πρώτη μελέτη αφορούσε άνδρες, μαύρους και λευκούς, ηλικίας 45 έως 54 ετών. Σωστός τρόπος ζωής σε αυτούς με το υψηλότερο γενετικό ρίσκο μείωνε την πιθανότητα καρδιοπάθειας εντός δεκαετίας στο 5,1% από το 10,7%. Αλλη μελέτη, μεταξύ 21.222 Αμερικανίδων άνω των 45 διαπίστωσε ότι οι πιθανότητες καρδιοπάθειας έπεφταν στο 2% από 4,6%, αν ακολουθούσαν υγιεινό τρόπο ζωής. Στην τρίτη έρευνα, μεταξύ Σουηδών ηλικίας 44 ως 73 ετών η δεκαετής πιθανότητα καρδιοπάθειας έπεφτε στο 5,3% από 8,2%. Και τέλος, σε έρευνα μεταξύ Αμερικανών ηλικίας 55 έως 80, αυτοί που είχαν γενετική προδιάθεση αλλά ζούσαν υγιεινά είχαν πολύ μικρότερες αποθέσεις ασβεστίου στις στεφανιαίες αρτηρίες τους. Η τέταρτη μελέτη έγινε με βάση απεικονίσεις της καρδιάς, σε αντίθεση με τις άλλες τρεις, που κατέγραψαν καρδιακά επεισόδια και άλλα σημάδια καρδιοπάθειας.

«Αυτό μας δίνει μεγαλύτερη σιγουριά ότι τα ευρήματα είναι αληθινά», είπε ο Λάουερ. Οι ερευνητές κατέταξαν τους ανθρώπους με βάση 50 γονίδια που σχετίζονται με τις καρδιοπάθειες. Επίσης, έκριναν τον τρόπο ζωής τους με γνώμονα τέσσερις παράγοντες: αν κάπνιζαν, αν γυμνάζονταν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, αν ήταν παχύσαρκοι και αν τρέφονταν υγιεινά. Ως σωστός τρόπος ζωής ορίστηκε η εκπλήρωση των τριών από τις τέσσερις παραμέτρους. Αυτό είναι σημαντικό γιατί πολλοί υπέρβαροι έχουν τεράστια δυσκολία να χάσουν κιλά και να μην τα ξαναπάρουν. «Μπορείτε να μπίτε σε αυτή την κατηγορία, ακόμη και αν είστε παχύσαρκος, αρκεί να μην καπνίζετε, να ασκείστε και να τρώτε υγιεινά», είπε ο δρ Καθιρίζαν.

Ο δρ Καθιρίζαν χρησιμοποιεί ήδη τα αποτελέσματα της μελέτης στις συνομιλίες

με τους ασθενείς του. Το γενετικό τεστ είναι διαθέσιμο μόνο στις επιστημονικές έρευνες, αλλά ο γενετικός κίνδυνος μπορεί να αποκαλυφθεί από μια απλή συνομιλία. «Όταν κάποιος μου λέει ότι έχασε τον πατέρα του από καρδιά στα 45, απαντώ: “Είναι στο χέρι σου να μειώσεις αυτόν τον κίνδυνο”».

THE NEW YORK TIMES

**Πηγή:** [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)