

## Πόσα χρόνια ζωής «κερδίζουν» οι παππούδες που φροντίζουν τα εγγόνια τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



H

φροντίδα αγαπημένων προσώπων, εκτός από πράξη αγάπης και αλtruισμού, αποδεικνύεται εξαιρετικά επωφέλης για όσους την προσφέρουν.

Ειδικά οι ηλικιωμένοι που φροντίζουν σποραδικά άλλα άτομα και ειδικά τα εγγόνια τους, μπορεί να κερδίζουν αρκετά πρόσθετα χρόνια ζωής, σύμφωνα με διεθνή ομάδα επιστημόνων.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όταν οι παππούδες κρατάνε περιστασιακά τα εγγόνια τους, μπορεί να κερδίζουν πέντε έξι χρόνια ζωής, ενώ η φροντίδα μη συγγενών μπορεί να τους χαρίσει τρία χρόνια ζωής, σε σύγκριση με το να μην φρόντιζαν ποτέ, κανένα άλλο άτομο.

Την συσχέτιση περιστασιακής φροντίδας - μακροζωίας εξέτασαν επιστήμονες από τη Γερμανία, την Ελβετία και την Αυστραλία, οι οποίοι ανέλυσαν στοιχεία από περισσότερους από 500 εθελοντές ηλικίας 70 έως 103 ετών κατά την έναρξη της μελέτης.

Όπως έδειξαν τα στοιχεία, όσοι ηλικιωμένοι φρόντιζαν περιστασιακά τα εγγόνια τους είχαν κατά 37% λιγότερες πιθανότητες να χάσουν τη ζωή τους την επόμενη 10ετία σε σύγκριση με όσους δεν τα φρόντιζαν ή γενικώς δεν φρόντιζαν ποτέ κανένα άλλο άτομο.

Στην πραγματικότητα, έπειτα από δέκα χρόνια παρακολούθησης ήταν ακόμα ζωντανοί σχεδόν οι μισοί ηλικιωμένοι που κρατούσαν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα τα εγγόνια τους, γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση *Evolution and Human Behaviour*.

Επιπλέον, οι μισοί από τους άτεκνους ηλικιωμένους οι οποίοι φρόντιζαν άλλα άτομα, επέζησαν επί 7 χρόνια μετά την έναρξη της μελέτης.

Αντιθέτως, απ' όσους δεν φρόντιζαν κανένα άλλο άτομο οι μισοί είχαν πεθάνει μέχρι να κλείσει η πρώτη πενταετία και η μέση επιβίωση γι' αυτή την ομάδα εθελοντών ήταν μόλις 4 χρόνια έπειτα από την έναρξη της μελέτης.

«Ασφαλώς η φροντίδα άλλων ατόμων δεν είναι πανάκεια για τη μακροζωία, αλλά τα υπάρχοντα στοιχεία συνηγορούν πως η προσφορά χείρας βοήθειας ασκεί θετικές επιδράσεις στην υγεία», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ραλφ Χέρτβιγκ, από το Ινστιτούτο Ανθρώπινης Ανάπτυξης Μαξ Πλανκ, στο Βερολίνο.

«Ωστόσο η βοήθεια αυτή δεν πρέπει να είναι πλήρης και αποκλειστική απασχόληση, διότι τότε είναι εξαιρετικά στρεσογόνος και ασκεί αρνητικές επιδράσεις στην ψυχοσωματική υγεία, όπως έχουν δείξει προγενέστερες μελέτες».

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