

## Ποιότητα στα γηρατεία προσδίδει η καλή υγεία

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Η γήρανση μάς αφορά όλους

Κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας εορτάζεται στις 7 Απριλίου, ημερομηνία ίδρυσης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) το 1948. Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας αποτελεί μία παγκόσμια εκστρατεία η οποία καλεί τον καθέναν από εμάς -από τους ηγέτες των μεγάλων δυνάμεων μέχρι τον πιο απλό πολίτη οποιασδήποτε χώρας- να επικεντρωθεί σε μία πρόκληση για την υγεία που έχει παγκόσμιες συνέπειες. Μέσα από την εστίασή της στα νέα και τα αναδυόμενα προβλήματα υγείας, η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας δίνει την ευκαιρία να ξεκινήσει η συλλογική δράση με σκοπό την προστασία της υγείας και της ευεξίας των ανθρώπων. Πρόκειται για μία ευκαιρία να ασχοληθούμε με την εξεύρεση λύσεων που θα μας ωφελήσουν όλους.

Το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας 2012 είναι η Γήρανση και η Υγεία ενώ το κεντρικό της σύνθημα «Η καλή υγεία προσθέτει ποιότητα στα γηρατεία». Το θέμα επικεντρώνεται στο πώς η καλή υγεία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τις ηλικιωμένες να ζουν

πλήρη και παραγωγική ζωή και να αποτελούν πηγή προσφοράς για την οικογένεια και την κοινότητά τους. Η γήρανση μάς αφορά όλους - νέους και γέρους, άνδρες και γυναίκες, πλούσιους και φτωχούς- ανεξάρτητα από το πού ζούμε.

### Δεδομένα και προβλέψεις

- Σήμερα ο αριθμός των ανθρώπων που έχουν ηλικία 60 ετών και άνω είναι διπλάσιος σε σχέση με το 1980.
- Από σήμερα έως το 2050 ο αριθμός των ανθρώπων που θα έχουν ηλικία 80 ετών σχεδόν θα τετραπλασιαστεί, φθάνοντας τα 395 εκατομμύρια.
- Μέσα στα επόμενα 5 χρόνια, ο αριθμός των ενηλίκων ηλικίας 65 ετών και άνω θα είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό των παιδιών ηλικίας κάτω των 5 ετών.
- Μέχρι το 2050, αυτοί οι ηλικιωμένοι ενήλικες θα είναι περισσότεροι από όλα τα παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών.
- Η πλειοψηφία των ηλικιωμένων ζει σε χώρες χαμηλού ή μετρίου εισοδήματος. Μέχρι το 2050, ο αριθμός αυτός θα έχει αυξηθεί κατά 80%.

Τον 21ο αιώνα, η υγεία καθορίζεται από ευρείες κοινωνικές τάσεις αλλά και συμβάλλει σε αυτές. Οι οικονομίες εντάσσονται στην παγκοσμιοποίηση, όλο και περισσότεροι άνθρωποι ζουν και εργάζονται στις πόλεις, τα πρότυπα της οικογένειας αλλάζουν και η τεχνολογία αναπτύσσεται ταχύτατα. Ένας από τους μεγαλύτερους κοινωνικούς μετασχηματισμούς είναι η γήρανση του πληθυσμού. Σύντομα, ο κόσμος θα έχει περισσότερους ηλικιωμένους από παιδιά και περισσότερους ανθρώπους σε πολύ προχωρημένη ηλικία απ' ό,τι ποτέ στο παρελθόν.

### Βασικές Διαπιστώσεις

1. Η υγιής ενηλικίωση συνδέεται με την καλή υγεία από τα πρώτα στάδια της ζωής

Η κακή ή ελλιπή διατροφή της εγκυμονούσας μητέρας, άρα και του εμβρύου, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ασθενειών κατά τον ενήλικο βίο, όπως κυκλοφορικών προβλημάτων και διαβήτη. Αναπνευστικές λοιμώξεις κατά την παιδική ηλικία μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης χρόνιας βρογχίτιδας κατά τον ενήλικο βίο. Οι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι έφηβοι διατρέχουν τον κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων παθήσεων κατά τον ενήλικο βίο, όπως διαβήτη, ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος, καρκίνος, αναπνευστικά και μυοσκελετικά προβλήματα.

2. Γενικά το πόσο καλά μεγαλώνουμε εξαρτάται από πολλούς παράγοντες

Η λειτουργική ικανότητα κάθε ανθρώπινου βιολογικού συστήματος αυξάνεται κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, φθάνει στην κορύφωση της στα πρώτα χρόνια του ενήλικου βίου και φυσιολογικά αρχίζει να φθίνει στα μετέπειτα χρόνια.

Ο ρυθμός κάμψης καθορίζεται τουλάχιστον κατά ένα μέρος, από τη συμπεριφορά μας και τον τρόπο ζωής μας. Αυτό περιλαμβάνει το τι τρώμε, πόσο σωματικά δραστήριοι είμαστε καθώς και την έκθεση μας σε παράγοντες κινδύνου για την υγεία, όπως το κάπνισμα ή υπερκατανάλωση αλκοόλ ή η έκθεση σε τοξικές ουσίες.

**[Συνεχίζεται]**