

## Γνωρίζετε ότι υπάρχουν 5 “ελληνικά” μυστικά για καλά γεράματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δείγμα της έρευνας οι κάτοικοι της Ικαρίας

**Το ιερό «δισκοπότηρο» για την ανθρωπότητα ήταν πάντα ο τρόπος για να ζήσει κανείς όσο το δυνατόν περισσότερα χρόνια.** Το ζήτημα, όμως, δεν είναι μόνο να καθυστερήσει το μοιραίο, αλλά και η καλή ζωή σε προχωρημένη ηλικία. Για να το βρει κανείς αυτό, πρέπει να κοιτάξει προς την Ελλάδα, σύμφωνα με την *Huffington Post*.

Η αμερικανική εφημερίδα, αφού ευχαριστήσει τους Έλληνες για μερικά από τα λαμπρότερα μυαλά της ανθρωπότητας, τη Δημοκρατία, τους Ολυμπιακούς αγώνες και τον... γύρο, καταλήγει πως η χώρα αποτελεί το καλύτερο παράδειγμα για ποιοτική μακροβιότητα. Χρησιμοποιώντας ως δείγμα τους κατοίκους της Ικαρίας, το δημοσίευμα καταλήγει στα πέντε πράγματα που μπορούν να διδάξουν οι Έλληνες στον υπόλοιπο κόσμο σε αυτό τον τομέα. Η διατροφή, ο ελληνικός καφές, η σεξουαλική δραστηριότητα, ο μεσημεριανός ύπνος και οι οικογενειακοί δεσμοί είναι αυτά που κάνουν τους κατοίκους αυτού του νησιού να ζουν περισσότερο και καλύτερα.

*Τα πέντε «μαθήματα» των Ελλήνων Ικαριωτών για καλύτερα γεράματα, όπως τα κατέγραψε η *Huffington Post*:*

### **Ξέρουν πότε να κάνουν διάλειμμα**

Όπως και στις περισσότερες χώρες με θερμό κλίμα, οι Έλληνες κάνουν ένα διάλειμμα μέσα στην ημέρα, για έναν σύντομο αλλά αναζωογονητικό ύπνο. Σε

κάποιες περιοχές τα καταστήματα κλείνουν το μεσημέρι για αυτό τον σκοπό. Αυτή η συνήθεια τους γεμίζει με ενέργεια ώστε να είναι παραγωγικοί για το υπόλοιπο της ημέρας. Και αυτός ο τρόπος να απαλλαγεί κανείς από το άγχος μόνο καλό μπορεί να κάνει μεγαλώνοντας.

### **Πίνουν στην υγείά τους**

Ακόμη κι αν πίνουν καφέ το πρωί, η επιλογή τους είναι καλύτερη από εκείνη των Αμερικανών. Ο ελληνικός καφές έχει αντιοξειδωτικά με αντιγηραντική δράση, που προστατεύουν από χρόνιες ασθένειες.

### **Είναι ευλογημένοι από την Αφροδίτη**

Το σεξ δεν είναι μόνο για τα νιάτα. Οι κάτοικοι της Ικαρίας συνεχίζουν τα «παιχνίδια» μεγαλώνοντας. Μία μελέτη σε άνδρες 65-100 ετών στο νησί έδειξε ότι τέσσερις στους πέντε ισχυρίζονται πως κάνουν ακόμη σεξ τακτικά. Κάτι τέτοιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και περιορίζει το άγχος.

### **Η διατροφή τους κάνει καλό στην καρδιά**

Η γενική πεποίθηση είναι πως η ελληνική κουζίνα αποτελείται από παχυντικό γύρο, σπανακόπιτα και μπακλαβά. Συνήθως, όμως, οι Έλληνες τρέφονται πολύ καλύτερα. Το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα όσπρια και η περιορισμένη κατανάλωση κρέατος είναι τα κυρίαρχα στοιχεία της διατροφής τους. Το πρωινό τους είναι τις περισσότερες φορές πλούσιο σε πρωτεΐνες, όπως το γιαούρτι με μέλι.

Αυτή η μεσογειακή διατροφή έχει συνδεθεί με τη μείωση του κινδύνου για καρδιακά νοσήματα και καρκίνο, ενώ περιορίζονται και οι πιθανότητες εμφάνισης Αλτσχάιμερ.

### **Η οικογένεια είναι... λαρτζ**

Οι κοινωνικοί και οικογενειακοί δεσμοί παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των Ελλήνων. Η συγκατοίκηση μελών της οικογένειας είναι συχνότερο φαινόμενο σε σύγκριση με άλλες δυτικές χώρες.

Στην Ικαρία ένα τυπικό απόγευμα περιλαμβάνει επισκέψεις σε γείτονες. Είναι σχεδόν απίθανο να μείνει κανείς μόνος του, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος. Μελέτες έχουν δείξει πως οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι κάνουν χειρότερη διατροφή, ενώ η μοναξιά τους οδηγεί σε πρόωρο θάνατο.

**Πηγές:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)- [ikypros.com](http://ikypros.com)