

## Οι επιστήμονες ανακαλύπτουν φυσικά μυστικά μακροζωίας



Η διερεύνηση

των παραγόντων εκείνων που θα μπορούσαν να αποτελέσουν «φυσικά ελιξίρια» νεότητας και μακροζωίας αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο έντονου ερευνητικού ενδιαφέροντος. Ιδιαίτερα ενθαρρυντικά αλλά και αποκαλυπτικά είναι τα αποτελέσματα που ανακοινώθηκαν πρόσφατα από τη μελέτη MEDIS.

Η μελέτη MEDIS, είναι ένα πολυκεντρικό, πολυεθνικό πρότζεκτ του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, που ξεκίνησε το 2005 από την Κύπρο και συνεχίζεται σε όλη τη Μεσόγειο, για την αποτύπωση της κατάστασης της υγείας και των συνηθειών περισσότερων από 2.000 ατόμων άνω των 65 ετών, από τη νησιωτική Ελλάδα (12 νησιά), την Κύπρο, αλλά και νησιά της Μεσογείου, Βαlearίδες νήσοι, Σικελία, Σαρδηνία, Κορσική και Μάλτα. Προβλέπεται επέκταση της έρευνας σε όλα τα μεσογειακά νησιά, αλλά και σε ομογενείς νησιώτες που διαμένουν στην Αυστραλία και τις ΗΠΑ.

Σύμφωνα με τους επικεφαλής ερευνητές καθηγητές του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου κυρίου Δημοσθένη Παναγιωτάκο και Ευάγγελο Πολυχρονόπουλο, στη μελέτη αναγνωρίζεται ότι η λιτότητα στη διατροφή, αλλά και στο γενικότερο τρόπο ζωής, σε συνδυασμό με την κατανάλωση ποικιλίας τροφών, ως γενικότερη φιλοσοφία του τρόπου ζωής, είναι ίσως ένα από τα μυστικά, των μακρόβιων συμμετεχόντων. Όπως ο κύριος Παναγιωτάκος επισημαίνει «οι ηλικιωμένοι

μακρόβιοι είναι λιτοί σε όλα: στο σπίτι τους, στη διατροφή τους. Παραμένουν προσκολλημένοι στη διατροφική παράδοση που δημιούργησαν οι πρόγονοι τους, αλλά και το περιβάλλον και η θρησκεία τους – γιατί στην Ελλάδα που μελετήσαμε η διατροφή είναι συνδεδεμένη και με τη θρησκεία. Διατηρούν έναν όμορφο, αλλά και «άγριο», παραδοσιακό τρόπο ζωής, και έχουν μια διατροφική κουλτούρα βασισμένη στο ελαιόλαδο, και στα προϊόντα της γης».

Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι «χρησιμοποιούν» τα πόδια τους για μεταφορικό μέσο, παρά την προχωρημένη ηλικία τους. Κάνουν περπατώντας όλες τις δουλειές της καθημερινότητας τους. Με αυτό τον τρόπο ασκούνται συστηματικά, όχι γιατί καταλαβαίνουν τι σημαίνει ιατρικά η έννοια της άσκησης, αλλά γιατί έτσι έχουν μάθει να ζουν. Και όπου αυτοί οι κανόνες δεν ταιριάζουν, π.χ. στην Κρήτη ή άλλα νησιά όπου ο τουρισμός έφερε τα «καλά» του αλλά και τα «κακά» του, παρουσιάζεται αυξημένη ανθυγιεινή διατροφή, καθιστική ζωή και πολλά προβλήματα υγείας ... Όσο μικρότερο είναι μάλιστα ένα νησί, τόσο πιο αθωράκιστος εμφανίζεται ο πληθυσμός. Αυτό είναι ένα θέμα στο οποίο πρέπει να ασχοληθεί συστηματικά η Πολιτεία. Θα πρέπει να αναπτυχθούν νέες τεχνολογίες, π.χ. τηλειατρικής, με σκοπό να υπάρξει φροντίδα υγείας για τους κατοίκους αυτούς.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <http://www.medis-study.eu/>.

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