

4 Οκτωβρίου 2017

Θα ζήσουν και οι νέοι της Ικαρίας πάνω από τα 100;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Ο κύριος Ζαχαρίας κάθεται στην αυλή του κι έχοντας θέα τη θάλασσα εξιστορεί τη ζωή του. Χαίρει σεβασμού και για την αξιοπρέπεια με την οποία έχει ζήσει τη ζωή του, και γιατί είναι από τους γηραιότερους στην περιοχή. Η όρασή του έχει εξασθενήσει, όμως παρά τα 96 του χρόνια είναι διαυγής και δραστήριος. Στηρίζει τα χέρια του στη μαγκούρα του και χαμογελά. «Πού να πούμε ότι οφείλεται η μακροζωία που έκανε γνωστό το νησί; Στο κλίμα που έχουμε ή στον τρόπο ζωής; Μάλλον στον τρόπο ζωής», αποφασίζει και παρατηρεί ότι, όταν ήταν νέος, δεν υπήρχε άγχος: «Το άγχος σκοτώνει την υγεία. Τα παιδιά σήμερα αγχώνονται, γιατί δεν έχουν μπροστά τους ένα μέλλον και εργασία για να εξασφαλίσουν τη ζωή τους». Για τον ίδιο η συνέχιση της μακροζωίας θα εξαρτηθεί από τη ζωή που κάνουν οι νέοι: «Αν ζουν με άγχος και κάνουν καταχρήσεις, αυτά επιβαρύνουν την υγεία τους».

«Μα ποια μακροζωία; Εμείς θα βγούμε, θα πιούμε, θα καπνίσουμε, θα φάμε ό,τι ώρα να 'ναι, θα φάμε ό,τι βλακεία να 'ναι. Δεν έχει καμία σχέση ο τρόπος που ζω εγώ και ο παππούς μου. Η ζωή του ήταν τα χωράφια, τα ζώα, το περπάτημα», λέει από την πλευρά της η Πόπη Σχίζα, εγγονή του κυρίου Ζαχαρία, που εμφανίζεται πιο απαισιόδοξη. Από τον παππού της τη χωρίζουν δεκαετίες, μέσα στις οποίες ο τρόπος ζωής στο νησί άλλαξε, με την κρίση να επιδεινώνει τα τελευταία χρόνια την κατάσταση. Ακριβώς μπροστά από το σπίτι τους εκείνη έχει ανοίξει, εδώ και μία δεκαετία, ένα μικρό καφέ με το όνομα «Άραξε», που μοιάζει με ιδανικό μότο

για το νησί. Η Πόπη Σχίζα είναι 31 ετών, δεν έχει φύγει ποτέ από την Ικαρία, αλλά ούτε έχει υιοθετήσει τον τρόπο ζωής της: «Κάθομαι όλη μέρα σπίτι μου, δεν περπατάω, δεν κάνω τη ζωή που έκαναν οι παλαιότεροι, που δούλευαν στα χωράφια, έτρωγαν μόνο χόρτα και δεν κάπνιζαν. Παράλληλα, έχω το μαγαζί και καταλαβαίνω την κρίση. Τρέχουν τα έξοδα και ζορίζει η κατάσταση».

Τουριστικό brand

Παρά τις επιστημονικές μελέτες και την ένταξη της Ικαρίας στα μέρη όπου παρατηρείται μακροβιότητα, τις λεγόμενες «Μπλε Ζώνες», μαζί με τη Σαρδηνία στην Ιταλία, την Οκινάουα στην Ιαπωνία, τη Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια και τη Νικόγια στην Κόστα Ρίκα, το αίσθημα της Πόπης και αρκετών συνομηλίκων της στο νησί είναι ότι η μακροζωία στην Ικαρία περισσότερο είναι ένα τουριστικό brand. «Κάθε οικογένεια έχει και τον καημό της. Κανείς δεν είναι τέλεια μέσα σε κάθε σπίτι. Όταν ακούμε για μακροζωία, γελάμε. Πιστεύω ότι χρησιμοποιείται τελείως τουριστικά όλο αυτό. Πεθαίνουν πολλά νέα παιδιά πλέον από αρρώστιες. Τι νομίζει ο κόσμος; Ότι θα ζήσουμε όλοι 100 χρόνια εδώ; Δεν νομίζω. Πιστεύω, όπως και να 'χει, ότι η γενιά μου δεν θα ζήσει όσο οι παπούδες μας. Μακάρι, αλλά... χλωμό».

Ο Σταμάτης Καρδάσης είναι αναπληρωτής διοικητής του Γενικού Νοσοκομείου – Κέντρου Υγείας της Ικαρίας και ζει εδώ και 14 μήνες στο νησί, έχοντας καταγωγή από την Κρήτη. Ο ίδιος συμφωνεί ότι αποτελεί διαφημιστικό προϊόν η μακροζωία: «Είναι αυτοδιαφήμιση για το νησί κι έχει αξιοποιηθεί έτσι. Υπάρχουν άνθρωποι που άφησαν τον τόπο τους για να έρθουν να βρουν έναν άλλο τρόπο ζωής στην Ικαρία. Κι εγώ είμαι από αυτούς. Ήρθα διερευνητικά, δεν ήξερα τίποτα πέρα από το ότι είναι ένας ιδιαίτερος τόπος. Και τελικά τον αγάπησα».

«Από την εμπειρία μου βλέπω ότι η μακροζωία είναι αποτέλεσμα αναγκών. Όσο λιγότερες ανάγκες έχει κάποιος, τόσο πιο ξέγνοιαστος είναι. Χωρίς έγνοιες δεν έχεις άγχος, άρα ζεις περισσότερο. Εφόσον συνεχιστεί το συγκεκριμένο μοντέλο, πιστεύω ότι η μακροζωία θα συνεχιστεί στο νησί. Όσο περισσότερες ανάγκες δημιουργούνται, τόσο θα μικραίνει και το προσδόκιμο ζωής. Αυτό βέβαια είναι μια προσωπική εκτίμηση, δεν είναι αποτέλεσμα μελέτης. Σίγουρα υπάρχει ενδιαφέρον να μελετηθεί ενδελεχώς το συγκεκριμένο ζήτημα και να απαντήσουμε με επιστημονικό τρόπο στο ερώτημα», αναφέρει ο κ. Καρδάσης.

«Τρώμε πια όπως και οι Αθηναίοι»

Την αλλαγή στον τρόπο ζωής των Ικαριωτών παρατηρεί και ο πάτερ Ιωάννης Βαρδαρός. Είναι 60 ετών, έχει μεγαλώσει στην Ικαρία, και είναι σε θέση να

θυμάται πώς ζούσαν οι παλιοί και να βλέπει πώς μεγαλώνουν οι νέοι. Όσο μιλάμε, μετράει πόσους ανθρώπους άνω των 88 ετών έχει το χωριό του. Περίπου 10 άτομα στους 80 μόνιμους κατοίκους. «Μακροζωία υπάρχει λοιπόν. Άλλαξε ο τρόπος ζωής όμως πια. Οι παλιοί ήταν αγρότες, ξυπνούσαν το πρωί και πήγαιναν να κάνουν κάτι. Αν δεν είχαν μεροκάματο, πήγαιναν στο δικό τους χωράφι. Σήμερα τα παιδιά δεν πάνε αν δεν έχει μεροκάματο, μένουν σπίτι. Οι παλιοί έτρωγαν αυτά που παρήγαν και στα καφενεία πήγαιναν μία φορά την εβδομάδα, την Κυριακή. Η διατροφή πλέον εδώ είναι όπως και στην Αθήνα, από το μανάβικο. Τρώμε δηλαδή όπως τρώνε οι Αθηναίοι. Παλιά πίναμε μόνο κρασί. Δυστυχώς πια βλέπω ότι τα παιδιά στα πανηγύρια πάνε και παίρνουν ουίσκι». Εκτός από τη διατροφή, ο πάτερ Ιωάννης πιστεύει ότι και η κρίση έχει επιβαρύνει την κατάσταση: «Η ζωή είναι πιο ακριβή από την Αθήνα. Από το φαγητό μέχρι τη βενζίνη, κι ανεβαίνει αν έχεις ένα παιδί να σπουδάσεις εκτός». Εκείνος δεν ξέρει να κάνει πρόβλεψη για το αν η νέα γενιά θα φτάσει στα χρόνια των μεγαλύτερων, αλλά πιστεύει ότι οι ηλικιωμένοι έφτασαν πάνω από τα 100, «γιατί δεν τους εγκαταλείπουν τους ανθρώπους σε αυτό το νησί. Η συντροφιά είναι μεγάλη υπόθεση. Και ευτυχώς το δέσιμο υπάρχει ακόμη στην Ικαρία».

Το δέσιμο είναι το βασικό χαρακτηριστικό του νησιού και για τη Μαρία Ελευθερουδάκη. Εκείνη πιστεύει ότι λανθασμένα υπάρχει η εικόνα ότι οι Ικαριώτες δεν έχουν άγχος και είναι τού «δεν βαριέσαι». «Δεν είναι έτσι», λέει. «Δούλευαν αρκετά και σκληρά. Ο Ικαριώτης θα πολεμήσει για την καθημερινότητά του. Αυτό που για μένα είναι ξεχωριστό και δεν συζητιέται ιδιαίτερα είναι το δέσιμο. Αυτό είναι το χαρακτηριστικό που διατηρείται από τα μυστικά της μακροζωίας μέχρι σήμερα». Η Μαρία είναι 41 ετών και στο αν η γενιά της θα ζήσει όσο οι παππούδες λέει πως «μάλλον όχι. Ο τρόπος ζωής έχει αλλάξει, η διατροφή και οι συνήθειες είναι διαφορετικές. Εκείνοι ήταν πολύ πιο λιτοί από εμάς και στα θέλω τους και στη διατροφή και στις συνήθειες. Δεν ξέρω αν είναι στο DNA μας να ζήσουμε. Έχω αυτή την ελπίδα. Η προγιαγιά μου πήγε 117 ετών. Ίσως το δέσιμο που έχουμε μας φτάσει στα χρόνια της». ■

Πηγή: kathimerini.gr