21 Ιουνίου 2020

Μακροζωία: Το κλειδί δεν είναι το «γερό κόκαλο», αλλά κάτι πιο απλό και προσιτό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το περιβάλλον που ζει ένας άνθρωπος μπορεί να είναι το κλειδί για τη μακροζωία του, υποστηρίζει μια νέα μελέτη που αναλύει τους περιβαλλοντικούς παράγοντες

που επηρεάζουν το αν κάποιος θα φτάσει την ηλικία των 100 ετών

ν θέλετε να φτάσετε τα 100, σίγουρα τα καλά γονίδια είναι η βάση για να το πετύχετε, αλλά δεν είναι το μοναδικό στοιχείο που επηρεάζει την επίτευξη του στόχου σας. Ο τόπος που ζει κανείς επιδρά εξίσου σημαντικά στην πιθανότητα να φτάσει την ηλικία των 100 ετών, σύμφωνα με μια νέα μελέτη επιστημόνων από το Ιατρικό Κολέγιο του Πανεπιστημίου της Washington.

Τα ευρήματα της ερευνητικής ομάδας, που δημοσιεύθηκαν στο International Journal of Environmental Research και βασίστηκαν σε δεδομένα θνητότητα της πολιτείας της Washington, δείχνουν ότι οι άνθρωποι που ζουν σε κοινότητες με υποδομές για περπάτημα και με πολίτες όλων των ηλικιών, έχουν περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν τα 100ά τους γενέθλια. Διαπιστώθηκε, επίσης, ότι ένας παράγοντας είναι και η κοινωνικό-οικονομική κατάσταση του ατόμου, ενώ μια πρόσθετη ανάλυση έδειξε ότι οι γεωγραφικές περιοχές όπου η πιθανότητα κάποιου να φτάσει τα 100 είναι μεγάλη εντοπίζονται μέσα σε αστικές περιοχές και μικρότερες πόλεις όπου η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση είναι υψηλή.

«Η μελέτη μας προστίθεται στον διαρκώς αυξανόμενο όγκο των στοιχείων που δείχνουν ότι οι κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες συμβάλλουν καθοριστικά στη μακροζωία. Προηγούμενες έρευνες εκτιμούν ότι οι κληρονομικοί παράγοντες εξηγούν μόνο το 20-35% των πιθανοτήτων κάθε ατόμου να φτάσει τα 100», επισημαίνει ο συγγραφέας της μελέτης, Rajan Bhardwaj από το Πανεπιστήμιο της Washington.

Με άλλα λόγια, όταν ζούμε σε ένα περιβάλλον που υποστηρίζει την υγιή γήρανση, επηρεάζεται και η ικανότητά μας να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία τις γενετικές πιθανότητες μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής. Ωστόσο, υπάρχει ένα κενό στις γνώσεις μας σχετικά με τους ακριβείς περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες που δημιουργούν ένα περιβάλλον ιδανικό για την επιβίωση μέχρι τα 100, στη γεφύρωση του οποίου βοηθά η παρούσα μελέτη.

Οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα για τον θάνατο σχεδόν 145.000 ανθρώπων που πέθαναν σε ηλικία 75 ετών και άνω μεταξύ 2011-2015, τα οποία περιείχαν πληροφορίες για την ηλικία του κάθε ατόμου, τον τόπο κατοικίας του την ώρα θανάτου, το φύλο, την εθνικότητα, το επίπεδο μόρφωσης και τη συζυγική του κατάσταση. Βάσει του πού ζούσε ο καθένας, οι ερευνητές βαθμολόγησαν διάφορες περιβαλλοντικές μεταβλητές της γειτονιάς του, στις οποίες περιλαμβάνονταν το επίπεδο φτώχειας, η πρόσβαση στη διακομιδή και την πρωτοβάθμια φροντίδα, η δυνατότητα περιπάτου, το ποσοστό του πληθυσμού σε ηλικία εργασίας, η αγροτική-αστική κατάσταση, η ατμοσφαιρική ρύπανση και η έκθεση σε χώρους πρασίνου. Ακολούθως, πραγματοποίησαν μια ανάλυση επιβίωσης για να προσδιορίσουν ποια γειτονιά και ποιοι δημογραφικοί παράγοντες ήταν συνδεδεμένοι με μικρότερη πιθανότητα θανάτου πριν την ηλικία των 100.

Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι η δυνατότητα περιπάτου στη γειτονιά, η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση και το υψηλότερο ποσοστό πληθυσμού σε ηλικία εργασίας (μέτρο της ηλικιακής ποικιλίας) ήταν θετικώς σχετιζόμενα με την επιβίωση μέχρι τα 100.

«Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι οι κοινότητες με ηλικιακή ποικιλία είναι επωφελείς για όλους, ενώ υποστηρίζουν και μια μεγάλη ώθηση στην ανάπτυξη αστικών κέντρων με δρόμους πιο πρόσφορους για περπάτημα, πράγμα που κάνει τόσο την άσκηση πιο προσιτή στους γηραιότερους ενήλικες όσο και την πρόσβασή τους στην ιατρική φροντίδα πιο εύκολη», αναφέρει ο Δρ. Bhardwaj, με τον συνεργάτη του Δρ. Ofer Amram να προσθέτει ότι οι γειτονιές με μεγαλύτερη ηλικιακή ποικιλία τείνουν να βρίσκονται σε αστικές περιοχές, όπου οι γηραιότεροι ενήλικες είναι πιθανό να βιώνουν λιγότερη απομόνωση και περισσότερη κοινωνική υποστήριξη.

Επιπλέον, τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία των συνεχιζόμενων προσπαθειών για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων στην υγεία, που σχετίζονται με το φύλο και την καταγωγή, θέτοντας ως παράδειγμα το γεγονός ότι οι λευκοί άνθρωποι και οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να φτάσουν τα 100.

Τέλος, οι ερευνητές θέλησαν να δουν σε ποιες περιοχές οι άνθρωποι είχαν περισσότερες πιθανότητες να φτάσουν τα 100. Υπολόγισαν τα έτη πιθανής απώλειας της ζωής για κάθε γειτονιά ή το μέσο αριθμό των ετών που θα χρειαζόταν να ζήσουν οι αποθανόντες για να φτάσουν τα 100 και διαπίστωσαν ότι οι γειτονιές με τις χαμηλότερες τιμές στα χρόνια πιθανής απώλειας της ζωής είχαν θεωρητικά περισσότερες πιθανότητες επιβίωσης μέχρι τα 100 και το αντίστροφο.

Σημειώνεται ότι ενώ χρειάζονται περισσότερες έρευνες για την επέκταση των ευρημάτων, οι ερευνητές τονίζουν ότι τα αποτελέσματα αυτά θα μπορούσαν τελικά να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία υγιέστερων κοινοτήτων που ενισχύουν τη μακροζωία στους γηραιότερους.

Πηγή: ygeiamou.gr