

Καλύτερα και περισσότερα έτη ζωής.

Παύλος Κ. Τούτουζας

Καθηγητής - Διευθυντής του Έλληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.)

Οι Ιάπωνες είναι οι μακροβιότεροι στον κόσμο, κατά μέσον όρο ζούν 83,4 έτη, δεύτεροι έρχονται οι Ισπανοί, 83,2 έτη. Την τελευταία δεκαετία του 20^{ου} αιώνα, 1990-2000, κατά τον ΟΟΣΑ Όργανισμο Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, η Ελλάδα ήταν στις πρώτες θέσεις. Όμως **οι Έλληνες καπνίζουν, είναι και παχύσαρκοι**, μάλιστα από την παιδική ηλικία. Επιπλέον έχουν ώραία αυτοκίνητα και συχνά τρέχουν στους ίδιους μεγάλους δρόμους τόσο πολύ, ώστε να έχουμε πολλά τροχαία και να βρισκόμαστε στην 5^η θέση σε θανάτους διεθνώς. Και ο ΟΟΣΑ λέγει ότι έχουμε κατέβει αρκετά στον πίνακα, στην 14^η θέση. Στα πρωτεία οι Έλληνες με την νικοτίνη, συνολικά καπνίζουν σε ποσοστό 39%. Ανά τον κόσμο πρώτες και οι Ελληνίδες καπνίστριες, με ποσοστό 35%, μεγαλύτερο από πάσαν άλλη χώρα του πλανήτη. Απέχουμε πολύ από τη Σουηδία, την Ισλανδία, αλλά και την Βραζιλία, με τους πολίτες να καπνίζουν σε μικρό ποσοστό, <13%.

Ερωτώ εξεταζομένους εάν καπνίζουν και συχνά απαντούν άνδρας ή γυναίκα: εγώ δεν καπνίζω, ούτε πίνω. Η αλήθεια είναι ότι ο Έλληνας πίνει μέτρια, 7,5 λίτρα αλκοόλ κατ' έτος, ενώ ο μέσος όρος στον ΟΟΣΑ είναι 9 λίτρα. Πρώτοι αναφέρονται οι Λιθουανοί, φθάνουν τα 14 λίτρα έκαστος τὸ έτος. Καπνίζω, λέει, γιὰ νὰ ἀδυνατίσω, ὅμως ἐμεῖς καπνίζουμε καὶ παχαίνουμε. Στὴ χώρα μας ἡ παιδικὴ παχυσαρκία φθάνει στὸ 44% τῶν ἀγοριῶν καὶ στὸ 38% τῶν κοριτσιῶν. Ἔχουν περισσότερα κιλά ἀπὸ ὅσο πρέπει. Αὐτὰ τὰ ποσοστὰ στὴν Ελλάδα εἶναι πολὺ ὑψηλά, συγκριτικὰ μὲ τὸν μέσον ὄρο τῶν χωρῶν τοῦ ΟΟΣΑ,

στὶς ὁποῖες εἶναι σχεδὸν στὸ ἡμισυ, 25% καὶ 22%, ἀντιστοίχως.

Εἴμαστε, ἐπίσης, ψηλὰ καὶ στὰ ἀγγειακὰ ἐγκεφαλικά ἐπεισόδια, στὴν 3^η θέση διεθνῶς μὲ 106 θανάτους ἀνὰ 100.000 πληθυσμό. Ἡ διαφορά ἀπὸ τὶς ἄλλες χώρες εἶναι μεγάλη, ἀφοῦ ὁ μέσος ὄρος ἐκεῖ εἶναι σχεδὸν στὸ ἡμισυ, 66 θάνατοι ἀνὰ 100.000 κατοίκους. Συναγωνιζόμαστε μόνο δύο χώρες, τὴ Σλοβακία καὶ τὴν Οὐγγαρία, οἱ ὁποῖες μᾶς ξεπερνοῦν, φθάνουν τοὺς 137 καὶ 118 θανάτους, ἀντιστοίχως. Χώρες μὲ τοὺς λιγότερους θανάτους εἶναι μὲ 37 ἡ Ἑλβετία, μὲ 38 ὁ Καναδᾶς καὶ ἡ Γαλλία.

Οἱ νευρολόγοι δὲν φαίνεται, λοιπόν, στὴ χώρα μας, ἀλλὰ καὶ ἀλλαχοῦ, νὰ τὰ πάνε τόσο καλὰ μὲ τὰ ἐγκεφαλικά, ὅσο ἐμεῖς οἱ καρδιολόγοι μὲ τὰ ἐμφράγματα. **Στὴν Ελλάδα ἀνὰ 100.000 κατοίκους τὸ 2016 καταγράφονται 83 θάνατοι ἀπὸ ἔμφραγμα μυοκαρδίου**, ἐνῶ ὁ μέσος ὄρος, σὲ ὅλες τὶς χώρες τοῦ ΟΟΣΑ, εἶναι 117 ἀνὰ 100.000 πληθυσμοῦ.

Ἀλλὰ τὸ θλιβερό τοῦ θανάτου ξεφυτρώνει καὶ ἐκεῖ ποὺ δὲν πρέπει νὰ ὑπάρχει. Περνούσαμε καλὰ μὲ τὰ καρᾶβια, τὰ γαϊδουράκια καὶ τὶς ἄμαξες μὲ ἄλογα, ἐνῶ τώρα **ἀπὸ τροχαία ἔχουμε 10 θανάτους ἐτησίως ἀνὰ 100.000.** Συγκεκριμένα συμβαίνουν 1.000 θάνατοι στὰ 10.000.000 τῶν Ἑλλήνων, καὶ μάλιστα τὸ 1/3 αὐτῶν ὀφείλεται στὴν μοτοσυκλέτα. Στὶς ἄλλες χώρες ὁ μέσος ὄρος θανάτων εἶναι μικρότερος, 7 ἀνὰ 100.000 πληθυσμοῦ. Δὲν ἔχουμε, λέει, καλοὺς καὶ ἀσφαλεῖς δρόμους, ὅπως φαίνεται ὅτι ἔχουν ἡ Δανία, ἡ Σουηδία καὶ ἡ Ἀγγλία, ὅπου ὁ ἀριθμὸς εἶναι χαμηλότερος, 3 θάνατοι ἀνὰ 100.000 πληθυσμό. Ὅμως στὴν κα-

τάστασή μας θα μπορούσαμε να προλαμβάνουμε ατυχήματα. Είναι αλήθεια ότι η χρήση του λεωφορείου και του τραίνου μᾶς ἐξυπηρετεῖ, σχεδὸν τὸ ἴδιο ὅσο καὶ τὸ Ι.Χ. Ἐπιπλέον, φροντίζω τὴν ὑγεία μου καὶ μὲ τὶς κινήσεις μου. Νὰ βαδίζω ἔστω καὶ λίγα μέτρα, 500, 1.000 ἢ καὶ περισσότερα. Βαδίζοντας ἔχουμε τὴν εὐκαιρία νὰ ἀπολαμβάνουμε τὸ περιβάλλον, ὄχι μόνον τὸν οὐρανὸ καὶ τ' ἄστρα, ἀλλὰ καὶ τὰ πρόσωπα ποὺ συναντοῦμε. Δὲν ἔχει κανένα νόημα νὰ ἐπιμένουμε, μάλιστα μὲ συνεχεῖς στάσεις, νὰ φθάσουμε μὲ τὸ αὐτοκίνητο

στὸ κέντρο τῆς πόλης.

Ἀσφαλῶς, θὰ μπορούμε νὰ ἀποφύγουμε θανάτους ἀπὸ ὄξυ ἔμφραγμα, ἐγκεφαλικὸ κ.ἄ., ἂν προσέχουμε καλὰ τὴν ὑγεία μας. Τὰ παιδιά νὰ μὴν μεγαλώνουν μὲ παχυσαρκία καὶ ὅλοι μας νὰ προσέχουμε τὶς 24 ὥρες, ποὺ ἔδωσε ὁ Κύριος γιὰ τὴν ἡμέρα καὶ τὴν νύχτα: ὥρες παραγωγικῆς ἐργασίας, χρόνος ψυχαγωγίας καὶ ἐνημέρωσης καὶ, βέβαια τὶς ὀκτώ, τουλάχιστον ἑπτὰ ὥρες γιὰ τὸν ὕπνο.



«Λιβάδι μὲ παπαρούνες στὰ περὶχωρα τοῦ Giverny»

Claude Monet