

ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ

Μακροζωία: Συμπεράσματα από την μελέτη "ΙΚΑΡΙΑ".

Παναγιώτα Πιέτρη

Διευθύντρια Μονάδας Υπέρτασης, Πρότυπο Κέντρο Καρδιάς & Αγγείων, Ίατρικό Κέντρο Αθηνών.

Χριστόδουλος Στεφανάδης

Επίτιμος & Όμότιμος Καθηγητής Καρδιολογίας Παν/μίου Αθηνών, Έρευνητικό Ίνστιτούτο για την Μακροζωία και την Πρόληψη τών Ασθενειών του Γήρατος (www.longevity.gr).

Τὰ τελευταία χρόνια ύπῆρξαν σημαντικές ἀνακοινώσεις σχετικά με τις περιοχές του πλανήτη, που κατέχουν τὰ ὑψηλότερα ποσοστά μακρόβιου πληθυσμοῦ. Ἡ Ἴκαρία (ἢ Νικαρία), τὸ μικρὸ νησί τῶν 8.423 κατοίκων στὸ βορειοανατολικὸ Αἰγαίο, ἀποτελεῖ μία ἀπὸ τις 5 περιοχές του πλανήτη (γνωστὲς ὡς "μπλε ζώνες") μετὸς μακροβιότερους κατοίκους.

Ἡ σημαντικὴ αὐτὴ ἀνακοίνωση, σχετικά μετὴν μακροζωία στὴν Ἴκαρία, ἔδωσε τὸ ἔναυσμα γιὰ τὴν διεξαγωγὴ ἐπιδημιολογικῆς μελέτης στὸ νησί, μετὸ κύριο σκοπὸ τὴν διερεύνηση τῶν ἰδιαίτερων δημογραφικῶν, κοινωνικῶν, περιβαλλοντικῶν καὶ γονιδιακῶν χαρακτηριστικῶν, που δίνουν στοὺς κατοίκους τῆς Ἴκαρίας τὸ πολυπόθητο προνόμιο τῆς μακροζωίας. Πράγματι, ἡ μελέτη "ΙΚΑΡΙΑ", που ὀργανώθηκε καὶ διεξάγεται τὰ τελευταία χρόνια στὸ νησί, ἔχει ὡς τώρα δώσει σημαντικὲς πληροφορίες γιὰ τὸν τρόπο ζωῆς, τις συνήθειες, τις ἰδιαίτερες περιβαλλοντικὲς συνθήκες που ἐπικρατοῦν στὸ νησί, καθὼς καὶ γιὰ τὰ ποσοστά ἐμφάνισης καρδιαγγειακῶν καὶ ἄλλων νοσημάτων συναφῶν μετὴν γήρανση. Τὰ ἀποτελέσματα τῆς μελέτης ἔτυχαν ἀναγνώρισης ἀπὸ τὸν διεθνή τύπο καὶ ἀπὸ μεγάλα ἔγκριτα ἐπιστημονικὰ περιοδικὰ μέσα ἀπὸ πλῆθος δημοσιεύσεων. Ἡ μεσογειακὴ διατροφή, πλούσια σὲ ὄσπρια, λαχανικά, φρούτα καὶ ψάρια, ἡ προτίμηση στὴν κατανάλωση ἑλληνικοῦ καφέ, ἡ μέτρια κατανάλωση κρασιοῦ, ἡ καθημερινὴ ὀκνηροσύνη, τὰ μειωμένα ἐπίπεδα ἄγχους, τὰ χαμηλὰ ποσοστά κατάθλιψης, ἡ συντροφικότητα καὶ τὰ ὑψηλὰ ποσοστά ἔγγαμου βίου, ἡ συμμετοχὴ σὲ κοινωνικὲς ἐκδηλώσεις, εἶναι μερικὲς ἀπὸ τις συμπεριφορὲς που εἶναι κοινὲς γιὰ νέους καὶ ἡλικιωμένους κατοίκους τοῦ νησιοῦ καὶ πού, σὲ συνδυασμὸ μετὰ τὰ ἰδιαίτερα γεωφυσικὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ τόπου, συμβάλλουν στὴν ἐπίτευξη τῆς μακροζωίας.

Συγκεκριμένα, ἀπὸ τὴν μελέτη "ΙΚΑΡΙΑ" διαπιστώθηκε αὐξημένη υἰοθέτηση τοῦ μοντέλου τῆς μεσογειακῆς διατροφῆς, μετὸ αὐξημένη κατανάλωση ἐλαιολάδου (5-7 φορές/ἑβδομάδα), φρούτων (4-5 φορές/ἑβδομάδα) καὶ λαχανικῶν (4-5 φορές/ἑβδομάδα), μέτρια κατανάλωση ψαριῶν (2 φορές/ἑβδομάδα) καὶ μικρὴ κατανάλωση κρέατος (1-2 φορές/ἑβδομάδα). Μάλιστα, ἡ μεσογειακὴ δίαιτα συσχετίστηκε μετὸ μειωμένα ἐπίπεδα οὐρικού ὀξέος, ἐνῶ ἡ κατανάλωση ψαριῶν συσχετίστηκε μετὸ καλὴ νεφρική λειτουργία καὶ μειωμένη πιθανότητα ἐμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης. Τὰ ω-3 λιπαρὰ ὀξέα, που βρίσκονται σὲ τροφὲς ὅπως τὰ ψάρια, ἔχουν ξεχωρίσει γιὰ τις ἀντιοξειδωτικὲς καὶ ἀντιφλεγμονώδεις ιδιότητές

τους, που θὰ μπορούσαν, σὲ κάποιο βαθμὸ, νὰ ἐξηγήσουν τις εὐεργετικὲς ἐπιδράσεις τους στὸ καρδιαγγειακὸ σύστημα. Οἱ διατροφικὲς συνήθειες τῶν κατοίκων τῆς Ἴκαρίας συμπεριλαμβάναν ἐπίσης, μέτρια κατανάλωση κρασιοῦ (100 ἢ 200 ml/ ἡμερησίως γιὰ γυναῖκες καὶ ἄνδρες, ἀντίστοιχα) καὶ μέτρια κατανάλωση καφέ (300 ml/ἡμερησίως). Σὲ ὅ,τι ἀφορᾷ τὸ κρασί, εἶναι γνωστὸ ὅτι περιέχει πολυφαινόλες, μετὸ κυριότερη τὴν ρεσβερατρόλη, ἡ ὁποία ἔχει συσχετιστεῖ μετὴν μακροζωία, μέσω τῶν ἀντιοξειδωτικῶν καὶ ἀγγειοδιασταλτικῶν δράσεων. Παρόμοιες εὐεργετικὲς ιδιότητες μετὸ κρασί ἔχει καὶ ἡ κατανάλωση καφέ. Στὴν μελέτη "ΙΚΑΡΙΑ", ἡ κατανάλωση καφέ συσχετίστηκε μετὸ καλύτερη ἀγγειακὴ λειτουργία. Οἱ πολυφαινόλες που ἐμπεριέχονται στὸν καφέ, ὅπως τὸ χλωρογενικό ὀξύ καὶ οἱ μεταβολίτες αὐτοῦ (καφεϊκό καὶ φερούλικό ὀξύ), ἔχει δεχθεῖ ὅτι βελτιώνουν τὴν ἀγγειακὴ λειτουργία, μειώνοντας τὴν ὀξειδωτικὴ καὶ προκαλώντας ἀγγειοδιαστολή. Συμπερασματικὰ, ἡ μεσογειακὴ διατροφή, στὴν ὁποία θὰ πρέπει νὰ συμπεριληφθεῖ καὶ ἡ κατανάλωση καφέ, ἔχει εὐεργετικὲς ἐπιδράσεις στὴν καρδιαγγειακὴ καὶ συνολικὴ υἰεία, προάγοντας τὴν μακροζωία. Εἶναι ἀξιοσημείωτο τὸ γεγονός, ὅτι ὁ Πυθαγόρας ὁ Σάμιος (570-470 π.Χ.), ἕνας ἀπὸ τοὺς μεγαλύτερους μαθηματικούς φιλοσόφους τῆς Ἀρχαίας Ἑλλάδας, εἶχε υἰοθετήσει ἕνα διατροφικὸ μοντέλο ἐφάμιλλο τῆς μεσογειακῆς διατροφῆς, που βασιζόταν κυρίως στὴν κατανάλωση φρούτων, λαχανικῶν καὶ δημητριακῶν. Σὲ αὐτὴ τὴν δίαιτα, γνωστὴ ὡς "δίαιτα τοῦ Πυθαγόρα", εἶχε ἀποδοθεῖ, ἐν πολλοῖς, ἡ μακροζωία τῶν ἀρχαίων φιλοσόφων. Ἡ καταγωγή τοῦ Πυθαγόρα ἀπὸ τὴν εὐρύτερη περιοχή τῆς Σάμου-Ἴκαρίας, ἔχει ἐπίσης σημειολογικὴ ἀξία.

Ὅσο σημαντικὴ εἶναι ἡ μεσογειακὴ διατροφή γιὰ τὴν ἐπίτευξη τῆς εὐζωίας καὶ τῆς μακροζωίας, ἄλλο τόσο σημαντικὴ εἶναι καὶ ἡ ἀσκηση. Οἱ ἡλικιωμένοι κάτοικοι τῆς Ἴκαρίας ἀνέφεραν μέτρια φυσικὴ δραστηριότητα. Μάλιστα, ἐκείνοι που ἀσκοῦνταν εἶχαν καλύτερη ἀγγειακὴ λειτουργία, συγκριτικὰ μετὸ ἐκείνους που δὲν εἶχαν ἰδιαίτερη φυσικὴ δραστηριότητα. Σὲ ὅ,τι ἀφορᾷ τὴν ἀγγειακὴ λειτουργία, ἐνδιαφέρον παρουσιάζει καὶ τὸ εὐρημα, σύμφωνα μετὸ ὅτι ὁποῖο ἡ ἀγγειακὴ ἡλικία τῶν κατοίκων τῆς Ἴκαρίας ἦταν σημαντικὰ μικρότερη ἀπὸ ὅτι τοῦ γενικοῦ πληθυσμοῦ.

Ἄλλα δεδομένα ἀπὸ τὴν μελέτη "ΙΚΑΡΙΑ" ἀναδεικνύουν τὸν πιθανὸ ρόλο τοῦ ἔγγαμου βίου καὶ τῆς συντροφικότητος στὴν μακροβιότητα τῶν κατοίκων τοῦ νησιοῦ. Μεταξὺ

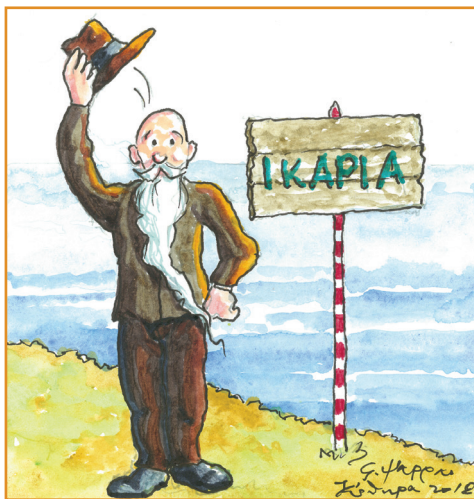
των ηλικιωμένων κατοίκων, το ποσοστό των έγγαμων ξεπερνούσε το 85%. Σύγχρονες, αλλά και παλαιότερες μελέτες έχουν τεκμηριώσει τον ευεργετικό ρόλο ενός ευτυχισμένου έγγαμου βίου στην μείωση της καρδιαγγειακής θνητότητας, στην πρόληψη των άσθενειών του γήρατος, όπως είναι η άνοια, αλλά και στην καλύτερη επίβωση από άσθενείς με πωχή πρόγνωση, όπως είναι ο καρκίνος. Μάλιστα, ένδιαφέρον έχουν τα δεδομένα σύμφωνα με τα οποία ο έγγαμος βίος είναι ισχυρότερος καθοριστικός παράγοντας μειωμένης θνητότητας από ότι η οικονομική κατάσταση. Σε συμφωνία με τα παραπάνω είναι και τα στοιχεία από την μελέτη 'ΙΚΑΡΙΑ', όπου οι ηλικιωμένοι κάτοικοι του νησιού ανέφεραν χαμηλό οικογενειακό εισόδημα. Συνεπώς, ένας ευτυχισμένος γάμος είναι σημαντικότερος παράγοντας μακροζωίας από ότι το άτομικό ή οικογενειακό εισόδημα.

Σε ό,τι αφορά τους μακρόβιους κατοίκους της Ίκαρίας, θα πρέπει να αναφερθεί ότι αναφέρονται χαμηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, εύρημα στο οποίο θα μπορούσε να αποδοθεί μέρος της μακροζωίας τους. Πράγματι, δεδομένα μεγάλων μελετών έχουν δείξει, ότι το ψυχολογικό στρες (άγχος, κατάθλιψη, διαταραγμένη κοινωνική συμπεριφορά) συσχετίζεται με αυξημένη καρδιαγγειακή και όλική θνητότητα. Αντίθετα με το άγχος και την κατάθλιψη, τα θετικά συναισθήματα και η θετική προσέγγιση της ζωής συμβάλλουν στην μείωση της θνητότητας. Μελέτη παρακολούθησης 4 έτων, σε περισσότερα από 9.000 πρόσωπα, ηλικίας άνω των 50 έτων, διαπίστωσε σημαντική μείωση της όλικης θνητότητας, από 17-24%, σε πρόσωπα που δήλωναν εύχαριστημένα από την ζωή τους, συγκριτικά με εκείνα που δεν άντλούσαν εύχαριστηση από αυτήν.

Οι ξεχωριστές περιβαλλοντικές συνθήκες και τα ιδιαίτερα γεωλογικά χαρακτηριστικά της Ίκαρίας, που πιθανόν να συμβάλουν στην μακροζωία των κατοίκων της, έχουν επίσης έξαιρετικό ενδιαφέρον. Από δεδομένα της Έθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας διαπιστώνεται, ότι το ποσοστό των υπερηλικών άνω των 90 έτων είναι σημαντικά μεγαλύτερο στο βόρειο τμήμα του νησιού (Εύδηλος, Ράχες), συγκριτικά με το νότιο τμήμα (Άγ. Κήρυκος). Σύμφωνα με τα στοιχεία από το Έρευνητικό Κέντρο "Δημόκριτος", το βόρειο μέρος της Ίκαρίας παρουσιάζει υψηλότερα επίπεδα γ-ακτινοβολίας, συγκριτικά με το νότιο, εύρημα το οποίο θα μπορούσε να εξηγήσει, του-

λάχιστον μερικώς, την διαφορά στην μακροβιότητα μεταξύ των δύο περιοχών του νησιού.

Τέλος, το πιο εντυπωσιακό εύρημα για το νησί της μακροζωίας είναι ότι όλα όσα διαπιστώθηκαν, μέσα από την μελέτη "ΙΚΑΡΙΑ", για τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες των κατοίκων, τά είχε ήδη επισημάνει, σχεδόν 400 χρόνια πριν, ένας Άρχιεπίσκοπος. Ο Ώσηφ Γεωργιηίνης, Άρχιεπίσκοπος Σάμου, στο βιβλίο του που εκδόθηκε το 1677 στο Λονδίνο, επιστρέφοντας από την Σάμο, περιέγραψε την κατάσταση στις περιοχές Σάμος, Νικαρία, Πάμμος και Όρος Άθω. Ειδικότερα για την



Νικαρία έγραφε.. "Τα πλέον άξισημέιατα πράγματα της νήσου αυτής είναι ο ήλιος και το ύδωρ, τα οποία είναι τόσο υγιεινά, ώστε να καθιστούν τους κατοίκους πολύ μακρόβιους. Είναι, επομένως, πολύ συνηθισμένο το φαινόμενο να συναντήσει κανείς εις αυτήν άνθρωπους εκατοντούτις, πράγμα που είναι πολύ έκπληκτικό, όταν λάβει κανείς υπ' όψιν την σκληραγωγημένη ζωήν που διάγουν...Πρό της όρισμένης ώρας του φαγητού, είναι αδύνατον να βρεθεί άρτος, σε όλην την νήσον. Όλιγον μόνον πρό αυτής, λαμβάνουν την αναγκαία ποσότητα σίτου,

την αλέθουν εις τόν χειρόμυλον, ψήνουν την ζύμην εις μίαν πλακωτήν πέτραν, και άφου ψηθεί, ο άρχηγός της οικογένειας μοιράζει την ψημένη αυτήν ζύμην κατά ίσα μέρη εις τα μέλη της οικογενείας. Άν, δέ, παρευρίσκειται κανείς ξένος, του προσφέρεται μερίδιον, που άφαιρείται από τους άλλους κατ' αναλογία...Νερώνουν τόν οίνον κατά τόν έν τρίτον...." Η διαπά τους είναι πωχή, όμως τα σώματά τους είναι εύρωστα και σκληραγωγημένα και οι άνθρωποι γενικώς είναι μακρόβιοι. Και ζούν ως να πιστεύουν ότι δεν πρόκειται να επιζήσουν μέχρι της επομένης ήμέρας. Εύχαριστημένοι που κατορθώνουν να αντιμετώπισουν τις στοιχειώδεις ανάγκες της ήμέρας" ...και καταλήγει γράφοντας "Αυτή είναι ή εικόνα της μικράς νήσου, της πωχότερης και όμως της ευτυχέστερης από όλες τις άλλες του Αιγαίου Πελάγους".

Το φαινόμενο της μακροζωίας στην Ίκαρία άποτελεί σημαντική έπιστημονική και πολιτισμική κληρονομιά για την χώρα μας. Περαιτέρω έρευνα θα ένιασχύσει τις γνώσεις μας για την μακροζωία και θα έδραιώσει την θέση της Ίκαρίας, και κατ' επέκταση της Ελλάδας, στον παγκόσμιο χάρτη της ιατρικής έπιδημιολογίας. ●