

Παράταση της ζωής με ποιότητα



[Γεώργιος Π. Χρούσος](#)

Πρώτη Δημοσίευση 19/11/2025, 16:24

Online Έκδοση 19/11/2025, 20:34

Share

Σε μια εποχή που η ιατρική πρόοδος επιτρέπει σε ολοένα και περισσότερους ανθρώπους να ζουν περισσότερο, αναδύεται ένα κρίσιμο ερώτημα: ζούμε πράγματι καλύτερα; Η υγιής [μακροζωία](#) – όχι απλώς η παράταση της ζωής, αλλά η παράταση της ζωής με ποιότητα – αποτελεί σήμερα ένα από τα πιο καίρια ζητούμενα των κοινωνιών μας. Η σοφία του Δημόκριτου, «**Γήρας και πενία, δύο τραύματα δυσθεράπευτα**», δεν ισχύει πια. Η γήρανση σήμερα δεν πρέπει να συνοδεύεται από φθορά και απώλεια λειτουργικότητας, αλλά να αποτελεί μια νέα, δημιουργική φάση ζωής.

Η σύγχρονη επιστήμη δείχνει ότι η υγιής μακροζωία δεν είναι αποτέλεσμα τύχης. Είναι το άθροισμα καθημερινών επιλογών – μικρών αλλά σταθερών – που αφορούν τον ύπνο, τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, την καθημερινή κανονικότητα ύπνου και γευμάτων, τη διαχείριση του στρες, την κοινωνική συμμετοχή, την καθημερινή ψυχολογική ευεξία, την εφαρμογή της προληπτικής ιατρικής και, φυσικά, τη νοηματοδότηση της ζωής.

Πρώτος και σημαντικότερος παράγοντας μακροζωίας είναι ο ύπνος. Ο ύπνος, συχνά παραμελημένος, αποτελεί κεντρικό μηχανισμό συντήρησης του σώματος και του εγκεφάλου. Τα σταθερά ωράρια, οι **7-8** ώρες συνεχούς, καλής ποιότητας ύπνου, και η αποφυγή των οθονών το βράδυ δεν είναι πολυτέλεια· είναι βιολογική αναγκαιότητα.

Δεύτερος σημαντικός παράγοντας μακροζωίας είναι η διατροφή. Η ισορροπημένη, απλή, ανεπεξέργαστη τροφή έχει τεράστια δύναμη. Τα φρούτα, τα λαχανικά, οι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και τα καλά λιπαρά δεν προστατεύουν μόνο από την παχυσαρκία και τις καρδιαγγειακές νόσους, αλλά περιορίζουν και το οξειδωτικό στρες που επιταχύνει τη βιολογική γήρανση όλων των ιστών. Η μέτρια πρόσληψη θερμίδων και η σωστή ενυδάτωση λειτουργούν σαν καθημερινή **«επανεκκίνηση»** του οργανισμού. Η προαγωγή και συντήρηση του υγιούς εντερικού μικροβιώματος – το οποίο επηρεάζει από τον μεταβολισμό μέχρι τη συναισθηματική διάθεση – αποτελεί σήμερα θεμέλιο της προληπτικής ιατρικής.

Εξίσου καθοριστικός παράγοντας είναι η μέτρια άσκηση, όχι ως καταναγκασμός αλλά ως σταθερή συνήθεια. Το γρήγορο περπάτημα, η κολύμβηση, η μυϊκή ενδυνάμωση, η γιόγκα, όλες οι μορφές άσκησης μειώνουν τον καρδιομεταβολικό κίνδυνο, προστατεύουν τους σκελετικούς μυς από την ατροφία – δηλαδή από τη **«σαρκοπενία»** – και ενισχύουν την εγκεφαλική λειτουργία.

Η καθημερινή κανονικότητα – το κερκάρδιο ρολόι – αποτελεί μία ακόμη από τις πιο υποτιμημένες, αλλά θεμελιώδεις πτυχές της μακροζωίας. Όταν ο ύπνος, τα γεύματα και η δραστηριότητα ευθυγραμμίζονται με το φυσικό 24ωρο, οι νοητικές και καρδιομεταβολικές λειτουργίες αποδίδουν στο μέγιστο και ο οργανισμός προστατεύεται.

Καταλυτική είναι επίσης η **κοινωνική δικτύωση**. Η μοναξιά σκοτώνει όσο και το κάπνισμα. Οι ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί, οι διαγενεακές σχέσεις, η συμμετοχή στην κοινότητα μειώνουν τη θνητότητα και χαρίζουν νόημα. Η διά βίου μάθηση και η πνευματική δραστηριοποίηση διατηρούν τον εγκέφαλο ευέλικτο και **«νεανικό»**, δίνοντας στον άνθρωπο αίσθημα ψυχολογικής ευεξίας.

Το χρόνιο στρες, από την άλλη μεριά, λειτουργεί σαν «**επιταχυντής**» της γήρανσης. Χρειάζεται, λοιπόν, να αναπτύξουμε δεξιότητες διαχείρισής του: αναπνοές, ενσυνειδητότητα, δημιουργική έκφραση, επαφή με τη φύση. Η ικανότητα να ρυθμίζει κανείς το στρες του – να αποκτά ψυχοσωματική ανθεκτικότητα – αποτελεί ίσως το πιο ισχυρό αντίδοτο απέναντι στη φθορά του χρόνου. Εκεί αποβλέπουν και η κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) και όλες οι θετικές ψυχοθεραπείες.

Ασπίδα αποτελεί και η προληπτική **ιατρική**. Οι τακτικοί έλεγχοι, οι εμβολιασμοί, η εξατομικευμένη ιατρική και η τηλεϊατρική βελτιώνουν την πρόσβαση και επιτρέπουν έγκαιρη παρέμβαση. Η τεχνολογία, περισσότερο από ποτέ, φέρνει την υγεία κοντά στον πολίτη.

Η μακροζωία, εν κατακλείδι, δεν είναι μόνο ζήτημα ετών αλλά ζήτημα ποιότητας. Και η ποιότητα αυτή επιτυγχάνεται με τη συμβολή όλων των παραπάνω, αλλά στηρίζεται σε έναν βαθύτερο παράγοντα: το νόημα στη ζωή. Όταν κάποιος έχει σκοπό, στόχους, δημιουργικότητα και ευγνωμοσύνη, όταν καλλιεργεί τις πανανθρώπινες αρετές και υπερβαίνει τον εαυτό του, το πνεύμα, ο νους και το σώμα λειτουργούν καλύτερα. Η υγιής μακροζωία δεν είναι πολυτέλεια· είναι εφικτή πραγματικότητα. Χτίζεται καθημερινά, με επιλογές που μας φέρνουν πιο κοντά όχι απλώς σε χρόνια πολλά αλλά σε χρόνια πολλά και καλά!

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός – ομότιμος καθηγητής Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Pasteur