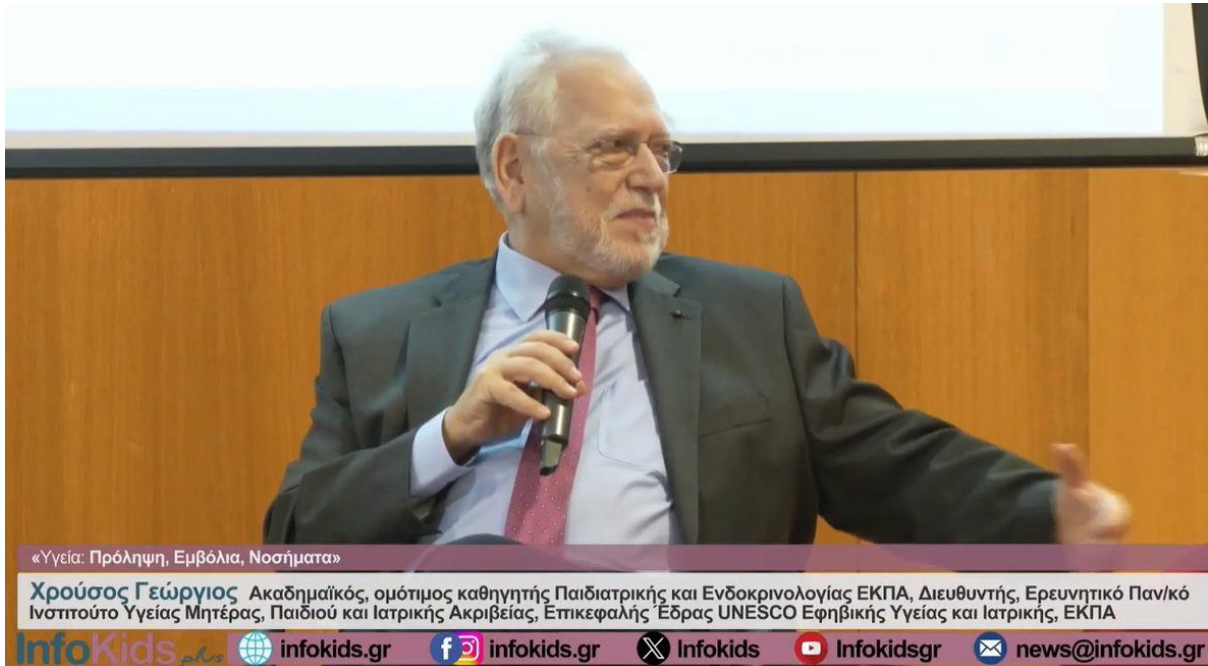


Τρίτη 14 Απριλίου, 22:07

InfoKids_{plus}

Ειδήσεις · Παιδεία · Υγεία · Κοινωνία



[Infohealth](#)

Ο καθηγητής Γ. Χρούσος στο 2ο Συνέδριο του Infokids: «Γερνάμε νωρίτερα, παρότι ζούμε περισσότερα χρόνια»

Γράφει: edaskalaki
14/04/2026

Το 2ο Συνέδριο του Infokids για την Υγεία και την Ευεξία της Οικογένειας είχε πολλά ενδιαφέροντα πάνελ και συζητήσεις. Μία από αυτές ήταν η συζήτηση μεταξύ του δημοσιογράφου Γιώργου Σακκά και του καθηγητή και ακαδημαϊκού κ. Γ. Χρούσου στο πάνελ με τίτλο «Υγεία: Πρόληψη, Εμβόλια, Νοσήματα».

Το άγχος και ο ρόλος του στη ζωή και την εξέλιξή μας, από την περίοδο της κύησης μέχρι μεγάλη ηλικία, η διατροφή, οι καθημερινές συνήθειες και οι τρόποι ελέγχου του στρες ήταν μερικά από τα θέματα που συζητήθηκαν. Εμείς σταχυολογήσαμε κάποια από τα πιο σημαντικά σημεία της συζήτησης και τα παραθέτουμε στη συνέχεια.

[Δείτε εδώ όλη τη συζήτηση στο συγκεκριμένο panel](#)

Το χρόνια στρες και η σύνδεσή του με την παχυσαρκία και άλλα νοσήματα

«Τα τελευταία χρόνια γνωρίζουμε ολοένα και καλύτερα ότι το χρόνια στρες αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την υγεία. Δεν είναι απλώς μια επιβαρυντική κατάσταση, αλλά ένας μηχανισμός που επηρεάζει συνολικά τη λειτουργία του οργανισμού.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει αλλάξει ριζικά. Δεν κοιμόμαστε επαρκώς, η καθημερινότητά μας είναι διαρκώς φορτισμένη, ενώ η έννοια της ξεκούρασης έχει περιοριστεί σημαντικά. Ο ανθρώπινος οργανισμός, ωστόσο, είναι «σχεδιασμένος» να λειτουργεί με εναλλαγές δραστηριότητας και ανάπαυσης. Σήμερα, αυτή η ισορροπία έχει διαταραχθεί.

Το αποτέλεσμα είναι ότι ο οργανισμός δεν προλαβαίνει να ανακάμψει. Βρισκόμαστε σε μια συνεχή κατάσταση έντασης, η οποία επηρεάζει τόσο τους ενήλικες όσο και τα παιδιά. Αρκεί να δει κανείς το πρόγραμμα των εφήβων, ιδιαίτερα στα χρόνια του Λυκείου, με συνεχείς υποχρεώσεις και ελάχιστο χρόνο αποφόρτισης.

Οι συνέπειες είναι ήδη ορατές. Το χρόνια στρες συνδέεται με αύξηση του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας, καθώς επηρεάζει τον ύπνο και, κατ' επέκταση, την όρεξη και τη διατροφική συμπεριφορά. Παράλληλα, η σύγχρονη διατροφή, πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα, ζάχαρη, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά, επιβαρύνει ακόμη περισσότερο την κατάσταση.

Την ίδια στιγμή, δεν πρέπει να υποτιμούμε και τον ρόλο των περιβαλλοντικών παραγόντων. Ουσίες που διαχέονται στο περιβάλλον καταλήγουν στην τροφική αλυσίδα και, τελικά, στον ανθρώπινο οργανισμό, ενισχύοντας τη συνολική επιβάρυνση.

Όλο αυτό το πλαίσιο οδηγεί σε αύξηση μεταβολικών νοσημάτων, όπως η δυσλιπιδαιμία και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, τα οποία με τη σειρά τους συνδέονται με καρδιαγγειακά νοσήματα. Παράλληλα, επηρεάζεται και το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τον οργανισμό πιο ευάλωτο τόσο σε λοιμώξεις όσο και σε σοβαρότερες παθήσεις».

Γερνάμε νωρίτερα παρότι ζούμε περισσότερα χρόνια

«Ένα ακόμη στοιχείο που αρχίζει να γίνεται πιο εμφανές είναι ότι, αν και ζούμε περισσότερα χρόνια χάρη στις εξελίξεις της ιατρικής και της φαρμακευτικής αγωγής, βιολογικά γερνάμε νωρίτερα. Με άλλα λόγια, μπορεί το προσδόκιμο ζωής να έχει αυξηθεί, όμως η «βιολογική ηλικία» του οργανισμού εμφανίζεται επιβαρυνμένη.

Αυτό εξηγεί, σε έναν βαθμό, γιατί βλέπουμε ορισμένες παθήσεις, ακόμη και ογκολογικές, να εμφανίζονται σε νεότερες ηλικίες. Δεν πρόκειται μόνο για καλύτερη διάγνωση μέσω της πρόληψης, αλλά και για μια πραγματική μετατόπιση που σχετίζεται με τον τρόπο ζωής και το χρόνια στρες.

Ο στόχος της πρόληψης είναι σαφής: να επιβραδυνθεί η βιολογική γήρανση και να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. Διότι, όταν δεν ελέγχονται οι βασικοί παράγοντες

κινδύνου, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τα καρδιαγγειακά, η επιβάρυνση του οργανισμού είναι ταχεία και συσσωρευτική.

Κομβικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία παίζει το κοιλιακό λίπος, το οποίο θεωρείται το πιο «επικίνδυνο» μεταβολικά. Δεν πρόκειται για απλό αποθηκευμένο λίπος, αλλά για ενεργό ιστό που συνδέεται άμεσα με το αγγειακό σύστημα και επηρεάζει το ήπαρ. Γι' αυτό και σχετίζεται με το μεταβολικό σύνδρομο και τη μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος.

Η παχυσαρκία, στην πραγματικότητα, αποτελεί μόνο την ορατή εκδήλωση. Στη βάση βρίσκονται το αυξημένο κοιλιακό λίπος και η σαρκοπενία, δηλαδή η απώλεια μυϊκής μάζας. Αυτές οι μεταβολές διαταράσσουν τον μεταβολισμό, αυξάνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη και δημιουργούν ένα περιβάλλον χρόνιας φλεγμονής, καθώς ο λιπώδης ιστός εκκρίνει φλεγμονώδεις ουσίες».

Σε αυτό το πλαίσιο, η πρόληψη αποκτά πρωταρχική σημασία και ξεκινά ήδη από την εμβρυϊκή ζωή. Η διατροφή και η ψυχολογική κατάσταση της εγκύου παίζουν καθοριστικό ρόλο. Το χρόνιο στρες κατά την εγκυμοσύνη φαίνεται ότι επηρεάζει το έμβρυο, αυξάνοντας την πιθανότητα το παιδί να εμφανίσει μελλοντικά αυξημένη ευαλωτότητα σε παχυσαρκία, αλλεργίες, αυτοάνοσα νοσήματα, αλλά και ψυχικές διαταραχές, όπως άγχος και κατάθλιψη.

Με άλλα λόγια, η πρόληψη δεν ξεκινά στην ενήλικη ζωή, αλλά πολύ νωρίτερα. Και όσο πιο έγκαιρα εφαρμοστεί, τόσο μεγαλύτερη είναι η επίδρασή της στη συνολική υγεία του πληθυσμού».

Δεν μπορούμε να εξαλείψουμε πλήρως το άγχος, μπορούμε όμως να το διαχειριστούμε λειτουργικά

«Μιλήσαμε προηγουμένως για το τι «υπαγορεύει» κοινωνικά ο τρόπος ζωής μας, αλλά στην πράξη ακολουθούμε επιλογές που εντείνουν το άγχος. Το ζητούμενο, επομένως, δεν είναι αν μπορούμε να το εξαλείψουμε πλήρως, αλλά πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε λειτουργικά, ώστε να μην επιβαρύνει την υγεία μας.

Οι αρχαίοι φιλόσοφοι υποστήριζαν ότι η λογική μπορεί να υπερισχύσει του συναισθήματος. Σε έναν βαθμό αυτό ισχύει, όμως απαιτεί χρόνο και συστηματική προσπάθεια. Παρεμβάσεις όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές, αλλά δεν λειτουργούν άμεσα. Χρειάζονται μήνες για να επιφέρουν ουσιαστικές αλλαγές, καθώς ο εγκέφαλος χρειάζεται χρόνο για να «αναπρογραμματιστεί».

Το ίδιο ισχύει και για πρακτικές όπως ο διαλογισμός ή το biofeedback. Δεν πρόκειται για γρήγορες λύσεις, αλλά για διαδικασίες που αποδίδουν σταδιακά, συνήθως μετά από ένα διάστημα τουλάχιστον τριών μηνών.

Σε ό,τι αφορά τη φαρμακευτική αντιμετώπιση, τα αγχολυτικά έχουν συγκεκριμένο ρόλο, κυρίως βραχυπρόθεσμο και υποστηρικτικό. Δεν αποτελούν λύση μακράς διάρκειας, καθώς ενέχουν κίνδυνο εξάρτησης. Αντίθετα, σε ορισμένες περιπτώσεις, τα αντικαταθλιπτικά νέας γενιάς, όπως οι εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI), μπορούν να συμβάλουν στη διαχείριση του άγχους χωρίς τον ίδιο κίνδυνο εξάρτησης, πάντα υπό ιατρική παρακολούθηση.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η σωματική άσκηση. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι δρα προστατευτικά για την ψυχική υγεία, ενισχύοντας τη διάθεση και μειώνοντας τα επίπεδα άγχους. Σε αρκετές περιπτώσεις, μάλιστα, η επίδρασή της είναι συγκρίσιμη με φαρμακευτικές παρεμβάσεις.

Συνολικά, η διαχείριση του άγχους δεν βασίζεται σε μία μόνο λύση, αλλά σε έναν συνδυασμό παρεμβάσεων που απαιτούν χρόνο, συνέπεια και εξατομίκευση».