

Ελληνικό καλοκαίρι: το αρχαιότερο «φάρμακο» για υγιή μακροζωία



Γεώργιος Π. Χρούσος

Πρώτη Δημοσίευση 02/08/2026, 19:35

Share

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο επαναλαμβάνεται στην Ελλάδα ένα τελετουργικό. Οι πόλεις αδειάζουν, οι ακτές γεμίζουν, οι άνθρωποι στρέφονται στη θάλασσα. Παιδιά παίζουν ξυπόλητα στην άμμο, νέοι και ηλικιωμένοι κολυμπούν με τις ώρες, οικογένειες και φίλοι μοιράζονται το ίδιο τραπέζι. Το θεωρούμε διακοπές. Ίσως όμως η βιολογία να το ονομάζει διαφορετικά. Ίσως να πρόκειται για μία από τις αποτελεσματικότερες φυσικές παρεμβάσεις υγείας που γνώρισε ποτέ ο άνθρωπος.

Παρά το γεγονός ότι η [Ελλάδα](#) δεν συγκαταλέγεται στις πλουσιότερες χώρες του κόσμου ούτε διαθέτει το τελειότερο σύστημα υγείας, οι Έλληνες εμφανίζουν ένα από τα μεγαλύτερα προσδόκιμα ζωής παγκοσμίως. Η μεσογειακή διατροφή – που ακολουθείται όλο και λιγότερο – ασφαλώς αποτελεί μέρος της εξήγησης, ωστόσο,

πιθανότατα δεν είναι ο μοναδικός λόγος. Η σύγχρονη βιολογία μάς δείχνει και μια διαφορετική πιθανή αιτιολόγηση. Ολόκληρο το ελληνικό καλοκαίρι λειτουργεί ως ένα πολύπλοκο βιολογικό πρόγραμμα εκπαίδευσης του οργανισμού.

Στη θεωρία του στρες γνωρίζουμε ότι η ζωή δεν εξελίχθηκε μέσα στην άνεση αλλά μέσα στις προκλήσεις. Ο οργανισμός έγινε ισχυρότερος επειδή έμαθε να προσαρμόζεται σε μικρές, παροδικές επιβαρύνσεις. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται όρμηση (*hormesis*): ένα ήπιο στρεσογόνο ερέθισμα δεν προκαλεί βλάβη· αντίθετα ενεργοποιεί τους μηχανισμούς επιδιόρθωσης, προστασίας και αναγέννησης του οργανισμού. Το ελληνικό καλοκαίρι αποτελεί ίσως το πιο ολοκληρωμένο παράδειγμα αυτής της αρχής.

Πρώτα έρχεται ο ήλιος. Επί δεκαετίες η υπεριώδης ακτινοβολία αντιμετωπιζόταν σχεδόν αποκλειστικά ως απειλή. Και πράγματι, η υπερβολική έκθεση προκαλεί εγκαύματα, φωτογήρανση και αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος. Όμως η βιολογία σπανίως είναι μονοδιάστατη. Η ήπια, ελεγχόμενη έκθεση στον ήλιο αποτελεί θεμελιώδη ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού. Η βιταμίνη D, η οποία στην πραγματικότητα λειτουργεί ως στεροειδής ορμόνη, ενεργοποιείται στο δέρμα υπό την επίδραση του ηλιακού φωτός και συμμετέχει στη ρύθμιση εκατοντάδων γονιδίων που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό σύστημα, τους μυς, τα οστά και τον εγκέφαλο.

Ταυτόχρονα, το φυσικό φως συγχρονίζει το κιρκάδιο ρολόι, σταθεροποιεί την έκκριση κορτιζόλης και μελατονίνης, βελτιώνει τον ύπνο και ενισχύει τη διάθεση. Τα τελευταία χρόνια, μάλιστα, αποκαλύφθηκε ένας ακόμη εντυπωσιακός μηχανισμός. Η υπεριώδης ακτινοβολία διεγείρει την απελευθέρωση νιτρικού οξειδίου (NO) από το δέρμα, προκαλώντας αγγειοδιαστολή και συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Ίσως, λοιπόν, μέρος της καρδιοπροστατευτικής δράσης του ήλιου να μην οφείλεται μόνο στη βιταμίνη D, αλλά και σε αυτό το πανίσχυρο βιολογικό μόριο.

Επειτα είναι και η θάλασσα. Η πρώτη βουτιά αποτελεί μια εξαιρετική άσκηση για το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Καθώς το θαλασσινό νερό είναι πάντοτε ψυχρότερο από το ανθρώπινο σώμα, η απότομη διαφορά θερμοκρασίας ενεργοποιεί προσωρινά το συμπαθητικό σύστημα, αυξάνοντας την εγρήγορση και την καρδιακή λειτουργία. Λίγα λεπτά αργότερα, όμως, επικρατεί το παρασυμπαθητικό σύστημα, η καρδιά ηρεμεί, η αναπνοή γίνεται βαθύτερη και ο

εγκέφαλος πλημμυρίζει από το αίσθημα της ευεξίας. Πρόκειται για ένα καθημερινό μάθημα βιολογικής προσαρμογής, που ολοκληρώνεται με το κολύμπι, το οποίο αποτελεί μία από τις πληρέστερες μορφές αερόβιας άσκησης, προστατεύει την καρδιά, βελτιώνει τον μεταβολισμό, αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, διατηρεί τη μυϊκή μάζα και επιβραδύνει τη σαρκοπενία, έναν από τους σημαντικότερους βιολογικούς δείκτες της γήρανσης. Κάτι πιθανά εξίσου βοηθητικό που εμφανίζεται τα καλοκαίρια στη χώρα μας είναι η θερμότητα. Κάθε φορά που το σώμα εκτίθεται σε ήπια αλλαγή θερμοκρασίας στο θαλάσσιο μπάνιο, ενεργοποιείται ένα πανάρχαιο σύστημα κυτταρικής άμυνας. Παράγονται οι πρωτεΐνες θερμικού σοκ (*Heat Shock Proteins*), οι οποίες προστατεύουν τις πρωτεΐνες του κυττάρου από λανθασμένη αναδίπλωση, ενισχύουν την αυτοφαγία, δηλαδή τον αυτοκαθαρισμό των κυττάρων, περιορίζουν τη συσσώρευση κατεστραμμένων μορίων και βελτιώνουν τη λειτουργία των μιτοχονδρίων. Είναι οι ίδιοι ακριβώς μηχανισμοί που ενεργοποιούνται με τη σωματική άσκηση, τη νηστεία και τη σάουνα, μια έννοια που πρόσφατα άρχισε να τεκμηριώνεται επιστημονικά. Με άλλα λόγια, ο οργανισμός δεν ενδυναμώνεται επειδή αποφεύγει κάθε πρόκληση. Ενδυναμώνεται επειδή μαθαίνει να την αντιμετωπίζει.

Το ελληνικό καλοκαίρι, όμως, δεν θεραπεύει μόνο το σώμα. Θεραπεύει και τον εγκέφαλο και την «ψυχή». Οι παραλίες δεν αποτελούν απλώς τόπους αναψυχής. Είναι χώροι κοινωνικής συνοχής. Εκεί συναντώνται τρεις και συχνά τέσσερις γενιές της ίδιας οικογένειας. Η μοναξιά υποχωρεί. Το γέλιο επιστρέφει. Οι συζητήσεις διαρκούν μέχρι αργά το βράδυ.

Το χρόνιο ψυχοκοινωνικό στρες μειώνεται, ενώ η αίσθηση του «ανήκειν», ίσως ο σημαντικότερος προστατευτικός παράγοντας της ψυχικής και σωματικής υγείας, ενισχύεται. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές από τις περίφημες «Μπλε Ζώνες» του πλανήτη, όπου οι άνθρωποι ζουν περισσότερο και γερνούν υγιέστερα, χαρακτηρίζονται από ακριβώς αυτή τη σύζευξη φυσικού περιβάλλοντος, καθημερινής κίνησης, κοινωνικότητας και απλής ζωής. Η Ικαρία αποτελεί το ελληνικό παράδειγμα αυτής της πραγματικότητας.

Ίσως, λοιπόν, ήρθε η ώρα να διευρύνουμε την έννοια της μεσογειακής δίαιτας και να μιλήσουμε για τον μεσογειακό τρόπο ζωής. Έναν τρόπο ζωής που δεν περιλαμβάνει μόνο τη διατροφή με ελαιόλαδο, όσπρια και ψάρια, αλλά και

καθημερινό περπάτημα, θαλάσσιο μπάνιο, φυσικό φως, ήπια θερμική επιβάρυνση, κοινωνική συνύπαρξη και μεσημβρινή ανάπαυση. Κάλλιστα, θα μπορούσαμε να περιγράψουμε αυτό το σύνολο με έναν νέο όρο: **Μεσογειακή όρμηση** (*Mediterranean hormesis*). Δηλαδή, συνδυασμένη δράση πολλών μικρών φυσικών προκλήσεων που, ενεργώντας ταυτόχρονα, ενεργοποιούν τα εξελικτικά προγράμματα επιδιόρθωσης, ανθεκτικότητας και μακροζωίας του ανθρώπινου οργανισμού. Σε μια εποχή όπου αναζητούμε διαρκώς το επόμενο θαυματουργό φάρμακο ή τη νέα τεχνολογία αντιγήρανσης, ίσως αξίζει να στρέψουμε το βλέμμα μας σε κάτι πολύ πιο απλό. Στον ελληνικό ήλιο, την ελληνική θάλασσα και την ανθρώπινη συντροφιά. Η φύση μάς τα προσφέρει δωρεάν εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Συνεπώς, κάθε καλοκαίρι, οι Έλληνες μπορεί να «συσσωρεύουν» ένα βιολογικό αποθεματικό φυσιολογικής ψυχοσωματικής ανθεκτικότητας (*physiological resilience reserve*), το οποίο θα τους προστατεύει κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ίσως, τελικά, ένα σημαντικό μυστικό της μακροζωίας μας βρίσκεται κάθε καλοκαίρι μπροστά στα μάτια μας, εκεί όπου ο άνθρωπος συναντά ξανά το περιβάλλον μέσα στο οποίο εξελίχθηκε. Και αυτό να είναι ένα από τα σοφά «φάρμακα» που διαθέτουμε και μπορούμε να εκμεταλλευτούμε.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος, ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής της Εδρας UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Pasteur