

Καθηγητής Χρούσος: Η Ελλάδα χρειάζεται την Ιατρική του Τρόπου Ζωής για να επιβιώσει και να ευημερήσει αλλά με θεσμική θωράκιση

Με αφορμή τον θάνατο του Μαζωνάκη, ο διακεκριμένος καθηγητής γράφει για την «αποστολή της τεκμηριωμένης Ιατρικής του Τρόπου Ζωής» αλλά και τη θεσμική θωράκιση του πεδίου και αυτών που το υπηρετούν με γνώση, υπευθυνότητα και συνέπεια

[ΥΓΕΙΑΜΟΥ.GR TEAM](#)

13/09/2026 16:17:48



Ο καθηγητής Γεώργιος Π. Χρούσος, ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur αναφέρεται στο πόσο σημαντική είναι η Ιατρική του Τρόπου Ζωής με [αφορμή τον θάνατο του Γιώργου Μαζωνάκη](#) στην κλινική Stem Cell στο Κολωνάκι.

Όπως ο ίδιος τονίζει ότι αν οι εμπλεκόμενοι στην υπόθεση ασκούσαν μη τεκμηριωμένες πρακτικές υπό τον μανδύα της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής, αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να συγκαλυφθεί αλλά ούτε και να χρησιμοποιηθεί για να καταδικαστεί ένας ολόκληρος επιστημονικός κλάδος.

«Θα ήταν σαν να απορρίπταμε τη χειρουργική επειδή κάποιος χρησιμοποίησε νυστέρι χωρίς γνώση και ευθύνη. Η απάντηση, επομένως, δεν είναι η υποχώρηση αλλά η θεσμική θωράκιση

του πεδίου και αυτών που το υπηρετούν με γνώση, υπευθυνότητα και συνέπεια. Συνεπώς, χρειαζόμαστε σαφή ορισμό του πεδίου και των επαγγελματικών αρμοδιοτήτων, πιστοποιημένη εκπαίδευση, ελάχιστα πρότυπα ασφάλειας, μητρώο κατάλληλα καταρτισμένων επαγγελματιών, απαγόρευση παραπλανητικών τίτλων, έλεγχο διαφημιστικών ισχυρισμών και αυστηρές κυρώσεις για όσους θέτουν ζωές σε κίνδυνο. Χρειαζόμαστε επίσης ενσωμάτωση της πρόληψης στην πρωτοβάθμια φροντίδα, στα νοσοκομεία και στην ιατρική εκπαίδευση, με κοινές κατευθυντήριες οδηγίες των επιστημονικών εταιρειών» υπογραμμίζει.

Δείτε παρακάτω όλο το άρθρο του καθηγητή Χρούσου:

Η Ελλάδα βρίσκεται ενώπιον μιας αθόρυβης αλλά βαθιάς εθνικής κρίσης. Δεν απειλείται μόνο η υγεία μεμονωμένων πολιτών· απειλούνται η πνευματική της δύναμη, η ψυχική της συνοχή, η σωματική της αντοχή και, τελικά, η δημογραφική και παραγωγική της επιβίωση. Η υπερβαρότητα και η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος και άλλα χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα συνυπάρχουν με άγχος, κατάθλιψη, εξουθένωση, βία και απώλεια νοήματος. Στα παιδιά και στους εφήβους προστίθενται η καθιστική ζωή, η διαταραχή του ύπνου, η ψηφιακή υπερδιέγερση και η εξασθένηση της προσοχής και της μάθησης. Δεν πρόκειται για ασύνδετα φαινόμενα, αλλά για διαφορετικές εκφράσεις μιας κοινής απορρύθμισης.

Τα δεδομένα είναι σαφή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αποδίδει τη **μεγάλη πλειονότητα των θανάτων στη χώρα μας στα μη μεταδιδόμενα νοσήματα**, ενώ πρόσφατη ανάλυση του ΟΟΣΑ εκτιμά ότι περισσότερες από τις μισές πρόωρες απώλειες ζωής στην Ελλάδα συνδέονται με τέσσερις μεγάλες κατηγορίες χρόνιων νοσημάτων. Η παχυσαρκία παραμένει ιδιαίτερα συχνή και η παιδική παχυσαρκία αποτελεί βαριά υποθήκη για το μέλλον. Παράλληλα, η υπογεννητικότητα και η μειωμένη γονιμότητα συναντούν μια κοινωνία που γερνά, ασθενεί και δυσκολεύεται να ανανεώσει τις βιολογικές, ψυχικές και διανοητικές της εφεδρείες.

Η ρίζα του προβλήματος βρίσκεται σε μεγάλο **βαθμό στον καθημερινό τρόπο ζωής: στην κακή ποιότητα τροφής, στην υπερκατανάλωση και στα υπερεπεξεργασμένα προϊόντα· στην έλλειψη κίνησης· στον ανεπαρκή και άτακτο ύπνο· στο κάπνισμα και στην υπερβολική χρήση αλκοόλ· στην απομάκρυνση από το φυσικό φως και τη φύση· στη μοναξιά και στην απώλεια κοινωνικών δεσμών· στο χρόνιο, ανεξέλεγκτο στρες**. Ο οργανισμός μπορεί να προσαρμόζεται, αλλά όχι χωρίς όριο. Όταν η αλλόσταση γίνεται μόνιμη, το τίμημά της μετατρέπεται σε κακόσταση: φλεγμονή, μεταβολική δυσλειτουργία, ψυχική διαταραχή, πρόωρη γήρανση και νόσο.

Ακριβώς εδώ βρίσκεται η αποστολή της **τεκμηριωμένης Ιατρικής του Τρόπου Ζωής** (Lifestyle Medicine). Δεν είναι εναλλακτική ιατρική, δεν είναι ιδεολογία, δεν είναι εμπορική μόδα και ασφαλώς δεν είναι υποκατάστατο της διάγνωσης, της φαρμακοθεραπείας ή της χειρουργικής όταν αυτές απαιτούνται. Είναι η συστηματική εφαρμογή της καλύτερης επιστημονικής γνώσης για την πρόληψη και τη θεραπευτική υποστήριξη των χρόνιων νοσημάτων, με παρεμβάσεις στη διατροφή, στη σωματική δραστηριότητα, στον ύπνο, στη διαχείριση του στρες, στις εξαρτήσεις και στις ανθρώπινες σχέσεις. Ασκείται από κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας, με κλινική αξιολόγηση, μετρήσιμους στόχους, παρακολούθηση, συναίνεση και λογοδοσία.

Η ιδέα αυτή δεν είναι ξένη προς την Ελλάδα. Η λέξη «δίαιτα» στην αρχαία ελληνική σήμαινε τρόπο ζωής. Η Ιπποκρατική παράδοση συνέδεσε την υγεία με την τροφή, την κίνηση, τον

ύπνο, το περιβάλλον, τις εποχές και την ιδιοσυγκρασία του ανθρώπου. Όμως δεν δικαιούμαστε να επικαλούμαστε τον Ιπποκράτη για να νομιμοποιούμε αυθαίρετες πρακτικές. Η αυθεντική επιστροφή στην ελληνική αυτή κληρονομιά περνά από τη σύγχρονη επιστημονική μέθοδο: τεκμήρια, ασφάλεια, εξατομίκευση, έλεγχο αποτελεσματικότητας και, πάνω απ' όλα, το «ωφελέειν ή μη βλάπτειν».

Ο πρόσφατος τραγικός θάνατος, ο οποίος συνδέθηκε δημόσια με πρόσωπα που φέρονται να ασκούσαν μη τεκμηριωμένες πρακτικές υπό τον μανδύα της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής, απαιτεί πλήρη διερεύνηση από τη Δικαιοσύνη και τα αρμόδια επιστημονικά όργανα. Απαιτεί επίσης απόλυτο σεβασμό στην οικογένεια και στο τεκμήριο της αθωότητας μέχρι την οριστική κρίση. Ένα περιστατικό πιθανής αντιεπιστημονικής ή παράνομης άσκησης δεν πρέπει ούτε να συγκαλυφθεί ούτε να χρησιμοποιηθεί για να καταδικαστεί ένας ολόκληρος επιστημονικός κλάδος. Θα ήταν σαν να απορρίπταμε τη χειρουργική επειδή κάποιος χρησιμοποίησε νυστέρι χωρίς γνώση και ευθύνη.

Με αφορμή την αυθαίρετη σύνδεση, στον δημόσιο διάλογο, αντιεπιστημονικών ή μη τεκμηριωμένων πράξεων και πρακτικών με την επιστημονικά τεκμηριωμένη Ιατρική του Τρόπου Ζωής, επισημαίνουμε με απόλυτη σαφήνεια ότι δεν υπάρχει οποιαδήποτε επιστημονική ή θεσμική σχέση μεταξύ τους. Οι πρακτικές που έχουν αναφερθεί δημόσια σε σχέση με το πρόσφατο τραγικό περιστατικό δεν παρουσιάζονταν ως Ιατρική του Τρόπου Ζωής, αλλά συνδέονταν, σύμφωνα με όσα έχουν δημοσιοποιηθεί, με άλλους αυτοπροσδιορισμούς και πρακτικές, όπως η αποκαλούμενη «κβαντική» ή «σαμανική» ιατρική. Η σύγχυσή τους με τη Lifestyle Medicine είναι επομένως επιστημονικά αβάσιμη και δημιουργεί μια εσφαλμένη εικόνα για ένα διακριτό, διεθνώς αναπτυσσόμενο και επιστημονικά τεκμηριωμένο πεδίο της σύγχρονης ιατρικής.

Η απάντηση στα παραπάνω, επομένως, δεν είναι η υποχώρηση αλλά η **θεσμική θωράκιση του πεδίου της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής και αυτών που το υπηρετούν με γνώση, υπευθυνότητα και συνέπεια**. Συνεπώς, χρειαζόμαστε σαφή ορισμό του πεδίου και των επαγγελματικών αρμοδιοτήτων, πιστοποιημένη εκπαίδευση, ελάχιστα πρότυπα ασφάλειας, μητρώο κατάλληλα καταρτισμένων επαγγελματιών, απαγόρευση παραπλανητικών τίτλων, έλεγχο διαφημιστικών ισχυρισμών και αυστηρές κυρώσεις για όσους θέτουν ζωές σε κίνδυνο. Χρειαζόμαστε επίσης ενσωμάτωση της πρόληψης στην πρωτοβάθμια φροντίδα, στα νοσοκομεία και στην ιατρική εκπαίδευση, με κοινές κατευθυντήριες οδηγίες των επιστημονικών εταιρειών.

Η αλλαγή, όμως, δεν μπορεί να περιοριστεί στο ιατρείο. **Το υγιές σχολείο, η καθημερινή άσκηση, η μεσογειακή διατροφή, η προστασία του ύπνου, η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, οι πράσινες πόλεις, η υγιεινή εργασία και η στήριξη της οικογένειας είναι πολιτικές εθνικής ασφάλειας**. Η ατομική ευθύνη έχει νόημα μόνο όταν το περιβάλλον καθιστά την υγιεινή επιλογή προσιτή, κατανοητή και εφικτή για όλους, όχι προνόμιο των εύπορων.

Προτείνω, συνεπώς, μια εθνική συμμαχία Υγείας και Παιδείας, με μετρήσιμους δεκαετείς στόχους για την παχυσαρκία, τη φυσική δραστηριότητα, τον ύπνο, το κάπνισμα και την ψυχική ευεξία. Ένα ανεξάρτητο παρατηρητήριο θα δημοσιοποιεί κάθε χρόνο την πρόοδο. Ό,τι δεν μετριέται εύκολα λησμονείται· ό,τι μετριέται με διαφάνεια μπορεί να γίνει κοινή ευθύνη και εθνικό επίτευγμα.

Η Ελλάδα γεννήσε την ιδέα ότι η υγεία είναι ισορροπία ανθρώπου, κοινωνίας και περιβάλλοντος. Σήμερα καλείται να την επαναφέρει, όχι ως νοσταλγία αλλά ως σύγχρονο σχέδιο αναγέννησης. Να προστατεύσει τον πολίτη από την αγυρτεία, χωρίς να πετάξει μαζί με τα απόνερα και το πολύτιμο παιδί της επιστημονικής πρόληψης. Να ενώσει την Ιπποκρατική σοφία με τη βιοϊατρική τεκμηρίωση και τη δημόσια πολιτική. Αν αλλάξουμε συλλογικά τρόπο ζωής, μπορούμε να κερδίσουμε χρόνια υγιούς ζωής, καθαρότερο νου, μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, παραγωγικότητα και δημογραφική ελπίδα. Αυτό δεν είναι μια ακόμη υγειονομική επιλογή. Είναι όρος εθνικής συνέχειας, αξιοπρέπειας και ελευθερίας.