Οι γνωστικοί «σούπερ-υπερήλικες»

Πώς η διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας στον χρόνο φαίνεται να συμβαδίζει με καλύτερη συνολική υγεία, μεγαλύτερη αυτονομία και μακροζωία



Γεώργιος Π. Χρούσος
Πρώτη Δημοσίευση30/10/2026, 18:00
Share

Υπάρχουν άνθρωποι που φθάνουν στα 80 και στα 90 τους χρόνια διατηρώντας μια εντυπωσιακή πνευματική διαύγεια. Θυμούνται, συνομιλούν, αποφασίζουν, προγραμματίζουν, ενδιαφέρονται για τον κόσμο και εξακολουθούν να συμμετέχουν ενεργά στη ζωή. Η διεθνής βιβλιογραφία τούς αποκαλεί cognitive super-agers, γνωστικούς «υπερήλικες», που θα μπορούσαμε να τους αναφέρουμε ως **«σούπερ-υπερήλικες»**. Το ενδιαφέρον, όμως, δεν βρίσκεται μόνο στο ότι ο εγκέφαλός τους γερνά καλύτερα.

Μια νέα μελέτη (Powel 2026) υποδεικνύει κάτι πολύ σημαντικότερο: η διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας στον χρόνο φαίνεται να συμβαδίζει με καλύτερη συνολική υγεία, μεγαλύτερη αυτονομία και μακροζωία. Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο American Journal of Geriatric Psychiatry, παρακολούθησε πάνω απο 1.000 ανθρώπους ηλικίας 70-90 ετών μέσα από την προοπτική έρευνα Sydney Memory and Ageing Study, συνδέοντας τις γνωστικές τους επιδόσεις με

νοσηλείες, επισκέψεις στα επείγοντα περιστατικά, πτώσεις, παραλήρημα, άνοια, εισαγωγή σε μονάδες φροντίδας και θνητότητα σε βάθος δεκαετίας.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τρεις διαφορετικούς ορισμούς του «super-aging». Ο πρώτος αφορούσε ηλικιωμένους που είχαν γνωστικές επιδόσεις αντίστοιχες νεότερων ανθρώπων. Ο δεύτερος εκείνους που απέδιδαν πολύ καλύτερα από τους συνομηλίκους τους. Και ο τρίτος – ο σημαντικότερος, όπως αποδείχθηκε – εκείνους που διατηρούσαν σταθερή τη γνωστική τους λειτουργία μέσα στον χρόνο.

Οι τρεις ορισμοί

Εδώ βρίσκεται και το ουσιαστικό μήνυμα της μελέτης. Για την υγιή γήρανση δεν έχει τόση σημασία πόσο ψηλά βρίσκεται κανείς σε μια γνωστική δοκιμασία κάποια συγκεκριμένη στιγμή. Μεγαλύτερη σημασία φαίνεται να έχει η τροχιά του. Να μη χάνει γρήγορα έδαφος. Οι άνθρωποι με σταθερή γνωστική λειτουργία είχαν λιγότερες επισκέψεις στα επείγοντα και λιγότερες απρογραμμάτιστες νοσηλείες. Οι γνωστικοί σούπερ-υπερήλικοι γενικότερα είχαν μικρότερη διάρκεια νοσηλείας – 7 έως 13 ημέρες έναντι 18 στους τυπικά γηράσκοντες – ενώ τα επεισόδια παραληρήματος ήταν αισθητά λιγότερα στις ισχυρότερες κατηγορίες.

Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι ότι και οι τρεις ορισμοί του γνωστικού super-aging συνδέθηκαν με χαμηλότερο κίνδυνο διάγνωσης άνοιας κατά τη δεκαετή παρακολούθηση. Αλλά μόνο η ομάδα που διατήρησε σταθερές τις γνωστικές της ικανότητες στον χρόνο εμφάνισε στατιστικά σημαντική μείωση του κινδύνου θανάτου: κατά 46%. Γιατί, όμως, η διατήρηση του νου συνδέεται τόσο στενά με τη διατήρηση του σώματος; Η απάντηση πιθανότατα βρίσκεται στην ενότητα των βιολογικών συστημάτων. Ο εγκέφαλος δεν γερνά απομονωμένος από το υπόλοιπο σώμα. Αγγεία, μεταβολισμός, ανοσοποιητικό σύστημα, μύες, ενδοκρινικό σύστημα και εγκέφαλος αποτελούν ένα πολύπλοκο δίκτυο συνεχούς αλληλεπίδρασης. Η γήρανση είναι συστημικό φαινόμενο.

Ο οργανισμός

Ο οργανισμός διαθέτει μηχανισμούς ομοιόστασης και αλλόστασης, με τους οποίους προσαρμόζεται διαρκώς στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Οταν, όμως,

το χρόνιο στρες, η καθιστική ζωή, η μεταβολική δυσλειτουργία, η φλεγμονή και οι πολλαπλές νοσηρότητες επιβαρύνουν επί χρόνια αυτά τα συστήματα, συσσωρεύεται αλλοστατικό και, τελικά, κακοστατικό φορτίο που προκαλεί βλάβη. Η ψυχοσωματική ανθεκτικότητα μειώνεται. Και τότε η φθορά εκφράζεται ταυτόχρονα σε πολλά επίπεδα: στον εγκέφαλο, στην κινητικότητα, στον μεταβολισμό, στην ανοσία.

Δεν είναι τυχαίο ότι οι γνωστικοί υπερήλικοι της μελέτης είχαν γενικότερα καλύτερο προφίλ υγείας: λιγότερα φάρμακα και πολυφαρμακία, λιγότερη πολυνοσηρότητα, χαμηλότερα επίπεδα άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων και μεγαλύτερη ταχύτητα βάδισης. Η ταχύτητα βάδισης, άλλωστε, είναι ένας εξαιρετικά απλός αλλά πολύτιμος δείκτης της συνολικής λειτουργικής κατάστασης του γηράσκοντος οργανισμού.

Βιολογική ανθεκτικότητα

Χρειάζεται βεβαίως προσοχή. Η μελέτη είναι παρατηρητική και επομένως δεν αποδεικνύει ότι η καλή γνωστική λειτουργία προκαλεί μακροζωία. Ισως η σταθερή νόηση να αποτελεί περισσότερο δείκτη μιας βαθύτερης συνολικής βιολογικής ανθεκτικότητας. Επιπλέον, το δείγμα προερχόταν από σχετικά κοινωνικοοικονομικά προνομιούχες περιοχές του Σίδνεϊ και δεν ήταν αντιπροσωπευτικό όλων των πληθυσμών.

Παρά τους περιορισμούς, το μήνυμα είναι αισιόδοξο. Στόχος της ιατρικής του μέλλοντος δεν πρέπει να είναι απλώς να προσθέσουμε χρόνια στην ζωή, αλλά να προσθέσουμε λειτουργική και ευτυχισμένη ζωή στα χρόνια. Και αυτό σημαίνει διατήρηση της κίνησης, της κοινωνικότητας, της περιέργειας, της μάθησης, της αυτονομίας και της νοητικής εγρήγορσης.

Ο εγκέφαλος χρειάζεται καλό ύπνο, σωστή διατροφή, κίνηση, κοινωνική επαφή, γνωστικά ερεθίσματα, καθημερινή κανονικότητα και διαχείριση του χρόνιου στρες. Χρειάζεται, κυρίως, να συνεχίζει να χρησιμοποιείται. Η συνταξιοδότηση από ένα επάγγελμα δεν πρέπει να σημαίνει παραίτηση από τη σκέψη, τη δημιουργικότητα και την ζωή. Ισως, λοιπόν, πρέπει να αλλάξουμε και τον τρόπο με τον οποίο μετράμε την επιτυχή γήρανση. Οχι μόνο «πόσο καλά τα καταφέρνει

σήμερα ένας 80χρονος;», αλλά «πόσο καλά διατηρεί τον εαυτό του μέσα στον χρόνο;»

Γιατί η πραγματική νίκη απέναντι στη γήρανση δεν είναι να παραμείνουμε νέοι. Αυτό είναι βιολογικά αδύνατο. Είναι να αλλάζουμε χωρίς να καταρρέουμε, να προσαρμοζόμαστε χωρίς να χάνουμε τη λειτουργικότητά μας και να μεγαλώνουμε διατηρώντας όσο γίνεται περισσότερο εκείνο που μας κάνει ανθρώπους: τη μνήμη, την κρίση, την περιέργεια, τη σχέση με τους άλλους και τη δυνατότητα να νοηματοδοτούμε την ζωή. Το ζητούμενο, τελικά, δεν είναι απλώς η μακροζωία. Είναι η μακροζωία με διαύγεια, αυτονομία και νόημα.

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