



## TOURISM INSIDER

**Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη**

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της  
Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος  
Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας - Πρόεδρος  
Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής  
Email: konkouskoukis@gmail.com

## Μακροζωία

Το γήρας είναι αποτέλεσμα δομικών και λειτουργικών αλλαγών που συμβαίνουν βαθμιαία και συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου στα διάφορα όργανα του ανθρώπινου οργανισμού, οι οποίες εκδηλώνονται με ανατομικές και φυσιολογικές διαταραχές της λειτουργίας των διαφόρων οργάνων, με αποτέλεσμα την εμφάνιση νόσων που προκαλούν γήρανση και θάνατο.

Στη Γη ζουν περίπου 1 δισ. άνθρωποι ηλικίας άνω των 60. Μέχρι το 2050 αυτοί θα φτάσουν τα 2 δισ. Τα παιδιά που γεννιούνται τον 21ο αιώνα έχουν πάνω από 50% πιθανότητες να ζήσουν πάνω από 100 χρόνια. Καθώς οι ηλικιωμένοι πληθαίνουν, αλλάζει και ο τρόπος που ζουν.

Η φυσιολογική ισορροπία μεταξύ των βλαβών των κυττάρων και των οργάνων, διαταράσσεται με την πάροδο του χρόνου, ενώ η πλήρης επανόρθωση των βλαβών, σε νεαρά άτομα, έχει ως αποτέλεσμα την επαναφορά των κυττάρων και των οργάνων στη φυσιολογική τους κατάσταση. Η έλλειψη της διορθωτικής διαδικασίας ή ατελής επανόρθωση των βλαβών οδηγεί σε συσσώρευση ελαττωματικών κυττάρων, τα οποία εκκρίνουν ουσίες που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας φλεγμονώδους κατάστασης, η οποία επιδεινώνει τη πορεία των νόσων προς τη γήρανση.

Η χρονολογική ηλικία είναι αυτή που έχει σχέση με το ημερολογιακό έτος, ενώ η βιολογική ηλικία είναι η επίδραση που έχει ο χρόνος στα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπου, εξαρτώμενη κατά κύριο λόγο από την ισορροπία που υπάρχει μεταξύ βλάβης και επανόρθωσής της στα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπου, με αποτέλεσμα άτομα εκατό ετών να είναι υγιή και δραστήρια, ενώ άτομα εξήντα ετών να πάσχουν από πολλά νοσήματα και να γηράσκουν πρόωρα.

Στην εξέλιξη της γήρανσης συμβάλλουν πολλοί μηχανισμοί που έχουν σχέση με το γενετικό υπόστρωμα καθώς ορισμένα γονίδια έχοντας σχέση με τη μακροζωία βοηθούν τον άνθρωπο να αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά το «στρες» του περιβάλλοντος.

Αντίθετα έχουν βρεθεί μεταλλάξεις υπεύθυνες για την ταχεία γήρανση που παρατηρείται σε ορισμένες παθολογικές καταστάσεις, όπως το σύνδρομο πρόωρης γήρανσης. Είναι γνωστό επίσης ότι διαδικασίες που επιβραδύνουν τη γήρανση είναι η υγιεινή διατροφή, η σωματική άσκηση και η αποφυγή του καπνίσματος και του stress.

Εξελιξείς στην επιστήμη έχουν καταστήσει τον χρόνο σύμμαχο του αν-

θρώπου, με την αύξηση κατά σχεδόν τρεις δεκαετίες του προσδόκιμου ζωής τον τελευταίο αιώνα. Τα γηρατειά δεν πρέπει να είναι μια περίοδος παραίτησης, αλλά μια περίοδος πλήρους και έντονης ύπαρξης, μιας αναγέννησης μέσω της γήρανσης, για να κερδίζουμε χρόνο προς αξιοποίηση. Η επιμήκυνση του προσδόκιμου ζωής που είναι ταυτόχρονα και η επιμήκυνση των γηρατειών, με τις ρυτίδες τους και τις ασθένειές τους καταδεικνύει οι άνθρωποι δεν θέλουν απλά να ζήσουν μόνο περισσότερο, αλλά να παραμείνουν και νέοι με μια πνευματική ισορροπία.

Στη Δύση έγινε προτεραιότητα η φροντίδα των ηλικιωμένων, καθώς η ζωή ουδέποτε είναι αρκετή για όποιον αναζητεί το νόημά της, ενώ με την εργασία συνεχίζουν οι ηλικιωμένοι να είναι χρήσιμοι στην κοινωνία, ως think tank, ενώ η μάθηση και η μελέτη εξακολουθούν να είναι σημαντικές δραστηριότητες ακόμη και στα τελευταία στάδια ύπαρξης, όπως στην Οκινάουα της Ιαπωνίας, στη Σαρδηνία της Ιταλίας και στην Ικαρία υπερβαίνουν το ορόσημο του ενός αιώνα ζωής, ενώ η πιο ηλικιωμένη γυναίκα της ανθρωπότητας, η Γαλλίδα Ζαν Καλμάν, γιόρτασε τα 122α γενέθλιά της, επειδή είχε καλά γονίδια, εξαιρετική διατροφή και καθημερινή άσκηση, που συνδυαστικά προσθέτουν 15 χρόνια στο προσδόκιμο ζωής.

Στη silicon valley δημιουργούνται διαρκώς νέες startups που θέλουν να νικήσουν τον θάνατο, από δισεκατομμυριούχους που μπορούν να αγοράσουν τα πάντα εκτός από τον χρόνο, πιστεύοντας ότι η γήρανση είναι απλώς ένα άλλο θεμελιώδες τεχνολογικό πρόβλημα που πρέπει να λυθεί, αναζωογονώντας το ανοσοποιητικό σύστημα για να αποκρούει ασθένειες όπως η Covid-19.

Η προσπάθεια να αναβληθεί ο θάνατος όσο το δυνατόν περισσότερο δεν αποτελεί πλέον μια περιθωριακή επιδίωξη, αλλά μια προσπάθεια του κλάδου της βιοτεχνολογίας που προσελκύει κορυφαίους επιστήμονες. Η γήρανση με τον κωδικό, τον MG2A, ως ασθένεια, επιβάλλει την ιδέα της υγιούς γήρανσης, η υγειονομική περιθάλψη δε στοχεύει ακριβώς στην καθυστέρηση της τελευταίας στιγμής για όσο το δυνατόν περισσότερο, άσχετα με το θέμα του υπερπληθυσμού, στοχεύοντας όχι μόνο στην μακροζωία, αλλά και στην ευζωία της τρίπτυχης υπόστασης του ανθρώπου, με τη σωματική, ψυχική και πνευματική διάσταση.