



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της
 Ιπποκρατείου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος
 Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής
 Κιν.: 6944307423 - Email: konkouskoukis@gmail.com

Stress και γήρανση

Το stress μικραίνει τη ζωή καθόσον αφήνει βαρύ αποτύπωμα όχι μόνο στην ψυχική αλλά και στη σωματική υγεία μας, ειδικότερα μάλιστα η ύπαρξη του για μεγάλο χρονικό διάστημα πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες εμφάνισης άσθματος, έλκους, εμφράγματος και εγκεφαλικού, χωρίς να δύνανται οι άνθρωποι να τις αντιμετωπίσουν.

Κοινωνικοί επίσης στρεσογόνοι παράγοντες είναι η εργασιακή αβεβαιότητα, το χρόνιο stress και καταστάσεις που προκαλούν άγχος στην οικογενειακή ζωή όπως η ύπαρξη φαινομένων σεξισμού και ενδοοικογενειακής βίας στην καθημερινότητα με τραυματικά γεγονότα, επιφέρουν καταπονημένο ανοσοποιητικό σύστημα, οπότε και παύει η συντονισμένη αντίδραση.

Μελετήθηκαν συγκεκριμένα είδη ανοσοκυττάρων όπως τα CD 4, τα βοηθητικά T λεμφοκύτταρα και τα CD8 κυτταροτοξικά T λεμφοκύτταρα, τα οποία και συνιστούν τον αξιόπιστο δείκτη της δύναμης του ανοσοποιητικού, ειδικότερα στην εποχή της συνεχιζόμενης πανδημίας COVID-19. Η μελέτη έδειξε ότι όσοι υφίστανται γεγονότα ρατσισμού έχουν ψυχολογικά τραύματα γνωρίζουν ότι το stress επηρεάζει τη σωματική τους υγεία η αντιμετώπιση δε αυτών των συνεπειών απαιτεί ανάλυση των συναισθημάτων από τους ειδικούς. Ο καθένας επηρεάζεται διαφορετικά από το stress και αντιδρά με διαφορετικούς τρόπους στην διαχείριση του προβλήματος. Η εστίαση σε όλα εκείνα που μας γεμίζουν χαρά και στους ανθρώπους που μπορούν να μας στηρίξουν, είναι δύο συνθήκες που μπορούν πραγματικά να μας βοηθήσουν. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι πρέπει να ασχολούμεθα με κάποια αγαπημένα χόμπι, να περνάμε περισσότερο χρόνο με προσφιλή πρόσωπα και, όποτε μπορούμε, να αποσυνδεόμαστε από την εργασία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Όταν καθημερινά νοιώθουμε stress, στην εργασία, στην κοινωνική ή οικογενειακή ζωή, τότε θα πρέπει να ανακαλύψουμε με ποιους τρόπους μπορούμε να το τιθασεύσουμε για να το θέσουμε υπό έλεγχο. Αν οι πολιτικές απόψεις κάποιου φίλου μας προκαλούν άγχος ή δυσθυμία, μπορούμε να περιορίσουμε τις επαφές μαζί του ή να βρούμε έναν άλλο κοινωνικό κύκλο. Αν κάποιος συνάδελφος μας υποτιμά ή μας παρενοχλεί θα βοηθούσε αν του κάναμε μια έντιμη, ανοικτή συζήτηση.

Η κατανόηση της πλήρους εικόνας του πότε και πως εμφανίζονται στη ζωή μας καταστάσεις που προκαλούν stress είναι ένα πρώτο βήμα που θα μας βοηθήσει να αποφασίσουμε με ποιον τρόπο θα διαχειρισθούμε τις δυσμενείς συνέπειές τους, ώστε πιο αποτελεσματικά να μπορέσουμε για να τις αντιμετωπίσουμε. Επιβάλλεται να αποτρέψουμε τα δεινά εφαρμόζοντας καλή διατροφή, τακτική άσκηση,

ση, διακοπή του καπνίσματος και του υπερβολικού αλκοόλ, κοινωνικές συναντήσεις, καλό ύπνο και ασκήσεις ευσυνειδητότητας σε συνδυασμό με τις πολλές και διάφορες μεθόδους διαλογισμού.

Άτομα που υπόκεινται σε τραυματικό ή ψυχολογικό stress είναι πολύ πιθανό να αναπτύξουν ψυχιατρικές διαταραχές και πρώιμο γήρας με όλα τα επακόλουθα, όπως υπέρταση, καρδιαγγειακά προβλήματα, καρκίνο, αυτοάνοσα και νευροεκφυλιστικά νοσήματα, διαβήτη, φθορά των αρθρικών χόνδρων, παθήσεις γαστρεντερικού συστήματος, λευκά μαλλιά και πρόωρα γηρασμένο δέρμα.

Τα τελομερή είναι τα τελευταία άκρα των χρωμοσωμάτων που ενώ δεν έχουν μεν μεγάλη πληροφοριακή αξία, σφραγίζουν όμως ως πώματα τις άκρες των χρωμοσωμάτων και είναι υπεύθυνα για την ακεραιότητα του DNA, ώστε αυτό να μην φθείρεται φυσιολογικά από τα οξειδωτικά stress των μεταβολικών επεξεργασιών.

Τα τελομερή στη φυσική τους κατάσταση βραχύνονται με κάθε κύκλο διαίρεσης του κυττάρου, όταν δε μικραίνουν σε ένα κρίσιμο μήκος χάνουν την προστασία που παρέχουν στα χρωμοσώματα επιταχύνοντας την φθορά του DNA, ενώ τα κύτταρα υφίστανται απόπτωση προκαλώντας φυσιολογική γήρανση. Σε κάθε κυτταρικό διπλασιασμό ένα κομμάτι από το γονίδιο χάνεται και δεν αντιγράφεται, τα δε χρωμοσώματα που παράγουν πρωτεΐνες μειώνονται, προάγοντας το γήρας.

Η ταχύτητα της μείωσης των τελομερών εξαρτάται από τα γονίδια, αλλά και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως τις ψυχικές παθήσεις, το μακροχρόνιο άγχος του οποίου η στρεσογόνο επίδραση αυξάνει την κορτιζόλη και τον τρόπο ζωής όπως η κατανάλωση τοξικών ουσιών, το κάπνισμα, η κακή διατροφή και η καθιστική ζωή. Ο Eric Putterman, Καθηγητής έρευνας στην υγεία και φυσική ζωτικότητα στο Πανεπιστήμιο British Columbia του Καναδά πρεσβεύει από τις μελέτες του ότι τα τελομερή μπορούν να μακραίνουν, δηλαδή η διαδικασία της γήρανσης δεν είναι προκαθορισμένη όπως εθεωρείτο στο παρελθόν, κάνοντας μάλιστα επιστημονικές προβλέψεις ότι η μακροζωία των 150 ετών θα είναι εφικτή και σύντομα θα εκπληρωθεί, ενώ όλοι γνωρίζουμε ότι η τρίτη ηλικία (silver age) και τέταρτη ηλικία (golden age) είναι μία κατάκτηση της προληπτικής και εξατομικευμένης Ιατρικής καθώς και της Ιατρικής ακριβείας πάντα με την ολιστική προσέγγιση των ανθρώπων για μακροζωία, πάντα όμως στο πλαίσιο της ευζωίας, δεδομένα που παρέχει πλουσιόπαροχα η μοναδικότητα της φυσικής ζωής στην Ελλάδα, ως χώρα προορισμού του Τουρισμού Υγείας.