

Συνταγές Μακροζωίας και το παράδειγμα των Ικαριωτών

(Σε ασύνδετο σχήμα)

Σε παγκόσμιο επίπεδο η μέση διάρκεια ζωής είναι 71,4 χρόνια. Για λίγους τυχερούς μπορεί να υπερβεί τα 100. Σκοπός μας, εκτός της μακροζωίας, είναι η ποιότητα ζωής. Η Jeanne Calment ήταν Γαλλίδα υπεραιώνια, το μακροβιότερο επιβεβαιωμένα πρόσωπο στην ιστορία. Έζησε 122 χρόνια και 164 ημέρες. Στις Ηνωμένες Πολιτείες το προσδόκιμο ζωής είναι 79 έτη ενώ το 1900 ήταν 47. Οι επιπλέον δεκαετίες ήρθαν με τα εμβόλια, την καλύτερη υγιεινή, τα αντιβιοτικά και τις βελτιωμένες θεραπείες ενός εύρους ασθενειών. Επίσης η εξέλιξη στη γενετική και την κατανόηση της άνοιας συνέβαλαν αποφασιστικά. Τίποτα όμως από αυτά δεν αλλάζει τον τρόπο που αναλογιζόμαστε το τέλος της ζωής μας, συχνά με άγχος και πεσιμισμό. Βιώνοντας ένα είδος υπαρξιακού αντιπραγματισμού μπορούμε όμως να αντικαταστήσουμε ορισμένες πολυτέλειες ή επιθυμίες με μία πιο προσεκτική ζωή, που μπορεί να διαρκέσει λίγο περισσότερο και να είναι πιο ποιοτική και ευχάριστη.

Υπάρχει πλήθος μελετών, θα αναφερθώ όμως σε ορισμένες που νομίζω ότι έχουν μεγαλύτερη απήχηση και είναι εφαρμόσιμες.

Τι θα λέγατε να ζείτε περισσότερο και να διασκεδάσετε πραγματικά; Καλό αυτό και ποιος δεν το θέλει, αλλά «συν Αθηνά και χείρα κίνει». Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου τους Γέιλ σε ομάδα 4.765 ατόμων με μέσο όρο ηλικίας τα 72 έτη, ηλικιωμένοι με θετικές πεποιθήσεις έχουν 50% χαμηλότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια σε σχέση με άλλους που έχουν αρνητικές πεποιθήσεις.

Η έρευνα εξέτασε αν οι πεποιθήσεις για τη γήρανση ανάλογα με την κουλτούρα επηρεάζουν τον κίνδυνο άνοιας σε ηλικιωμένους, περιλαμβανομένων όσων φέρουν γονίδια υψηλού κινδύνου. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι η θετική στάση απέναντι στο γήρας μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο άνοιας στους ηλικιωμένους.

Θετική στάση λοιπόν χρειάζεται και απέναντι στο γήρας. Η πιο σημαντική συμβουλή που προσφέρεται στους ανθρώπους για μακροζωία και ποιότητα ζωής είναι απαλλαγείτε από τους ψυχαναγκασμούς σας. Αυτό σημαίνει ότι έχει έρθει η στιγμή να αναρωτηθούμε αν η τήρηση ορισμένων συνηθειών ή κάποιου συγκεκριμένου προγράμματος εξακολουθεί να μας κάνει πιο εύκολη και πιο ευχάριστη τη ζωή ή αν τελικά μας την περιορίζει και τη δυσκολεύει.



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Ζούμε σε μια κοινωνία αυτοβοήθειας γεμάτη από εντολές: "χάστε βάρος, πηγαίνετε στο γυμναστήριο" κλπ. Οπότε γιατί δεν είμαστε όλοι υγιείς;

Προσπαθήστε να ασχολείστε με κάτι, η **ενασχόληση με τις αξίες της ζωής χαρίζει μακροζωία** (κατά καθηγητή Ζαγούρα). Επικοινωνήστε με τους ανθρώπους, δώστε αγάπη για να πάρετε αγάπη, ξεχάστε τις πληγές σας, θυμηθείτε τις επιτυχίες σας, ποντάρετε σε αυτές, έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας, χαμογελάστε, ρωτάτε και μαθαίνετε συνεχώς, πηγαίνετε εκδρομές, υπάρχουν πολλά και οικονομικά πακέτα οργανωμένων εκδρομών, γνωρίστε άλλους αν-

θρώπους, μάθετε να αντιπαρέρχεστε τα προβλήματά, ενεργοποιήστε τις άφρονες λανθάνουσες δυνάμεις σας. Ακόμη, ναι, μπορούμε να το πούμε, αντιδράστε έντονα όταν έτσι αισθάνεσθε, παίξτε όταν νιώθετε πως έχετε όρεξη να παίξετε, απολαύστε πού και πού ένα πλούσιο γεύμα, πιείτε λίγο. Τίποτα δεν είναι το τέλος του κόσμου. **Ζήστε με θετική άμυνα, χωρίς να γκρινιάζετε και ξεπεράστε τους φόβους σας.**

Άλλες μελέτες επισημαίνουν ότι για τα γηραιά πρότιμότερη είναι η ζωή στις πόλεις ή τα χωριά, και όχι τα απομονωμένα σπίτια και οι βίλες. Θυμάμαι τους γονείς μου που ζούσαν στο Αργέντικο, έναν από τους καλύτερα διατηρητέους παραδοσιακούς πύργους της Χίου, και είχαμε το δίλημμα όταν μεγάλωσαν και διερωτώμασταν αν έπρεπε να τους μεταφέρουμε στην πόλη ή όχι. Φοβόμασταν ότι θα πεθάνουν από στεναχώρια, όταν τους μετακομίσαμε σε ένα μικρό διαμερισμάκι στην πόλη, κοντά στην αδερφή μου. Κι όμως, σε μικρό χρονικό διάστημα προσαρμόστηκαν πλήρως και έγιναν ξανά ανεξάρτητοι.

Μπορούσαν να κατέβουν στην πόλη, να μιλήσουν με κόσμο, να αυτοσυντηρηθούν, να κάνουν τα ψώνια τους, να ζούν με ένα πρόγραμμα δικό τους και να βλέπουν τα παιδιά τους και τους φίλους τους όταν εκείνοι ήθελαν. Το πιο απίστευτο για μας ήταν ότι σε λίγο χρόνο ξέχασαν και το Αργέντικο και δεν το ανέφεραν πλέον. Προτιμούσαν να ζουν στην πόλη. Σίγουρα αυτή η αλλαγή έδωσε καλύτερη ποιότητα στη ζωή τους και συνέτεινε στη μακροζωία τους.

Στις πόλεις είναι δυνατή η πρόσβαση σε επαρκείς υπηρεσίες υγείας, υπάρχουν ευκαιρίες διά βίου μάθησης, έντονης κοινωνικής δραστηριότητας, και πληθώρα εκδηλώσεων τέχνης και πολιτισμού. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν να νιώθουν απομονωμένοι στις πόλεις, αλλά μπορείς να νιώσεις τη μοναξιά σε μία εξοχή πολύ περισσότερο από ό,τι στις πόλεις. Όλα είναι δίπλα σου και οι δυνατότητες υπάρχουν αρκεί να τις αξιοποιήσεις. **Η θεραπεία μπορεί να βρίσκεται έξω από την πόρτα σου.**

Κάποτε, σε ένα αεροδρόμιο της Νορβηγίας μπλέχτηκα με ένα γκρουπ πολύ ηλικιωμένων και προσπάθησα να βοηθήσω. Είπα στις γυναίκες, «Πού πάτε, ρε κορίτσια;» και μου απάντησαν χαρούμενες «πάμε στη Ρόδο». Σημειώτε ότι το ένα τρίτο χρησιμοποιούσαν καρτοσάκια για τη μετακίνησή τους. Μάλιστα μία κυρία που τη βοήθησα να καθίσει στο καρτοσάκι της, μου είπε «δεν το βάζω κάτω, όσο ζω και μπορώ θα ταξιδεύω». Δυστυχώς αυτό είναι κάτι που λείπει από μας τους Έλληνες. Έχει βέβαια κάπως βελτιωθεί η κατάσταση αλλά όχι σημαντικά.

Λέγοντας για το καρτοσάκι και λόγω του ασύνδετου σχήματος μπορώ να αναφέρω κάτι που μου συνέβη στο δικό μας αεροδρόμιο πηγαίνοντας προς Χίο. Τους έκανα παρατήρηση γιατί πρέπει να διασχίσεις δυο φορές το αεροδρόμιο για να φτάσεις στην πύλη, δεδομένου ότι η πύλη ήταν ακριβώς πίσω μας. Εν τω μεταξύ, και ενώ συνεχιζόταν η λογομαχία εξαιτίας της παρατήρησης, μία κοπέλα είχε φέρει ένα καρτοσάκι δίπλα μου για να καθίσω. «Τι λέτε, ρε παιδιά» τους λέω, «εγώ πάω στη Χίο να παντρευτώ και εσείς μου φέροντε καρτοσάκι;». Ο κόσμος ξέσπασε στα γέλια και φυσικά περπάτησα ακολουθώντας τις συνταγές της μακροζωίας...

Όλοι θέλουμε να συναντάμε ο ένας τον άλλον. Ο άνθρωπος είναι ζώο κοινωνικό, όπως λέει ο Αριστοτέλης και οι πόλεις προσφέρουν περισσότερες επιλογές και ευκαιρίες για κοινωνική συναναστροφή. Προσπαθήστε να κάνετε μία βόλτα στην πόλη, στα μαγαζιά, στα σουπερμάρκετ. Ανακατευτείτε με τον κόσμο, γιατί καθώς γερνάμε και οι οικογένειες διασκορπίζονται, η παρουσία των άλλων ανθρώπων γίνεται όλο και πιο σημαντική για την υγεία και την καλή ζωή. Μελέτη σε 100 χώρες, στην οποία συμμετείχαν 270.000 άνθρωποι, έδειξε ότι τόσο οι οικογενειακές όσο και οι φιλικές σχέσεις συνδέονται με την καλύτερη υγεία και ευτυχία, αλλά στις προχωρημένες ηλικίες, η καλύτερη υγεία και ευτυχία αφορούσε μόνο τα άτομα που διατηρούσαν ισχυρές φιλίες.

Καθώς τα χρόνια περνούν, οι φίλοι γίνονται σημαντικός παράγοντας ευημερίας, πιο σημαντικός ακόμη και από τις ισχυρές οικογενειακές σχέσεις.

Μία άλλη έρευνα που παρακολούθησε 1500 άτομα σε όλη τους τη ζωή από το 1910 διαπίστωσε ότι τα πιο χαρούμενα παιδιά δεν ζούσαν ως επί το πλείστον περισσότερο από τους πιο εσωστρεφείς ή σοβαρούς συμμαθητές τους. Παρατήρησαν ότι οι υπερβολικά αισιόδοξοι άνθρωποι μπορεί να αγνοούν τις πραγματικές απειλές και να μην παίρνουν προφυλάξεις. Με απλά λόγια, οι άνθρωποι οι οποίοι αποφεύγουν βλαβερές συνήθειες, όπως επίσης και αυτοί που εμπλέκονται σε λιγότερο επικίνδυνες δραστηριότητες και χρησιμοποιούν περισσότερο τη λογική τους για να σταθμίσουν κάθε φορά τα όρια, ζουν περισσότερο. Οπότε επιστρέφουμε και πάλι στο παν μέτρον άριστον, δηλαδή δεν πρέπει να φερόμαστε επιπόλαια και να λέμε "εντάξει το γλεντάω και είμαι καλά". Πρέπει σίγουρα να λαμβάνουμε υπόψη μας τις επιπτώσεις στην υγεία μας, δηλαδή σαν το παλιό αυτοκίνητο που πρέπει να το συντηρούμε για να μπορεί να μας πηγαίνει.

Μία ακόμα μελέτη του 2016 διαπίστωσε ότι οι ηλικιωμένοι που ασκούνταν για μόλις 15 λεπτά την ημέρα με ρυθμό ενός γρήγορου περπάτου είχαν 22% χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου σε σύγκριση με άτομα που δεν ασκούνταν. Η διαπίστωση ότι ακόμη και η χαμηλής έντασης σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο θανάτου είναι πολύ σημαντική για τους ηλικιωμένους, καθώς ούτως ή άλλως η περισσότερη δραστηριότητά τους είναι ελαφριά. Ασκηθείτε λοιπόν ή περπατάτε, αλλά πίνετε και κάπου κάπου κανένα ποτηράκι. Οι ερευνητές λένε ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ παρατείνει τη ζωή.

Επίσης δεν ωφελεί να κάνουμε εξαντλητικές δίαιτες αλλά να ακολουθούμε μία σταθερή και ισορροπημένη διατροφή. Αυτοί που κάνουν έντονες δίαιτες, σταματούν και ξαναρχίζουν, έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα από εκείνους που μένουν σταθεροί σε ένα πρόγραμμα.

Τέλος οι ειδικοί λένε ότι εφόσον οι ηλικιωμένοι απολαμβάνουν κάποια επιτρεπόμενα

τρόφιμα και ποτά μπορεί επίσης να αναβιώσουν τις καλές εποχές και με λίγο σεξ. Δεν είναι μυστικό ότι το να παραμείνεις σεξουαλικά ενεργός συνδέεται με την ικανοποίηση της ζωής και σε ορισμένες περιπτώσεις με τη μεγάλη διάρκεια ζωής. Μία μελέτη σε 918 άτομα στην Ουαλία διαπίστωσε ότι όσοι είχαν υψηλότερη συχνότητα στο σεξ είχαν 50% χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας. **Επιστημονικές έρευνες αποκαλύπτουν πως πιθανά να υπάρχουν συνδέσεις ανάμεσα στο σεξ και τη γήρανση. Επομένως ασκηθείτε με μέτρο, προσέξτε την διατροφή σας, παραμένετε ευτυχείς.**

Όπως προανέφερα το παγκόσμιο προσδόκιμο ζωής υπολογίζεται σε 71,4 χρόνια. Τα άτομα που είναι άνω των 65 χρόνων αποτελούν το 20% του πληθυσμού, ενώ το ποσοστό αυτών που ζουν άνω των 90 ετών είναι κατά πολύ χαμηλότερο.

Υπάρχουν όμως περιοχές στον πλανήτη που το ποσοστό των υπεργήρων άνω των 90 χρόνων είναι πολύ υψηλότερο. Οι περιοχές αυτές είναι ελάχιστες, μόλις πέντε. Ονομάστηκαν μπλε ζώνες από τον Dan Buettner και οι άνθρωποι σε αυτές παρουσιάζουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής σε σχέση με τον μέσο όρο.

Πρώτη, λοιπόν, η **Σαρδηνία**, που οι κάτοικοί της, κυρίως βοσκοί, περπατάνε 10 χλμ. την ημέρα και ακολουθούν μία απλή χορτοφαγική διατροφή με μικρές ποσότητες κρέατος.

Μετά η **Οκινάουα** της Ιαπωνίας, όπου δίνεται έμφαση στους οικογενειακούς και κοινωνικούς δεσμούς και στη φιλοσοφία του Γιαπωνέζικου τρόπου ζωής. Τρίτη η **Νικόγια** της Κόστα Ρίκα όπου τρέφονται με τροπικά φρούτα, δημητριακά και όσπρια. Ακολουθεί η **Λόμα Λίντα** στην Καλιφόρνια της Αμερικής, μια προτεσταντική κοινότητα που τηρεί την πλήρη ανάπαυση του Σαββάτου και τέλος η δική μας **Ικαρία**.

Μια έντονη αίσθηση νησιωτικής υπερηφάνειας κάνει τους Ικαριώτες να επενδύουν στην κοινότητά τους. Το εξίσου σημαντικό στο φαινόμενο της Ικαρίας είναι ότι το υψηλό ποσοστό των μακρόβιων έχει και πολύ καλή ποιότητα ζωής. Οι άνθρωποι όλων των ηλικιών είναι κοινωνικά δραστήριοι, διατηρούν ισχυρούς δεσμούς με την οικογένεια και τους συντοπίτες τους και το κυριότερο ξέρουν να χαίρονται τη ζωή. Η μεσογειακή διαίτα στην πλέον λιτή της μορφή -λάδι, όσπρια, ψάρι, φρούτα, ελληνικός καφές και λίγο κρασί- η φυσική άσκηση (αναγκαστική λόγω του αγώνα επιβίωσης), η συμμετοχή στις καθημερινές κοινωνικές δραστηριότητες, ο μεσημεριανός ύπνος, ο περιορισμός του άγχους (συμμόρφωση με το βιολογικό ρολόι και όχι απόλυτα με τις «κοινωνικές επιταγές»), καθώς επίσης και το χαμηλό ποσοστό κατάθλιψης σε συνδυασμό με τα ιδιαίτερα γεωφυσικά χαρακτηριστικά του τόπου συμβάλλουν στην επίτευξη της μακροζωίας.

Ένας στους τρεις Ικαριώτες έχει ξεπεράσει τα 90 έτη ζωής, αριθμός δεκαπλάσιος από ό,τι στην υπόλοιπη Ευρώπη, χωρίς άνοια και χρόνιες ασθένειες.

Η Ικαρία είναι πολύ κοντά στη Χίο, είναι όμως δύσκολο να πάει κανείς. Δεν υπάρχει τακτική συγκοινωνία, μόνο κάποια πλοία της άγονης γραμμής και το Ικάριο πέλαιος είναι συνήθως φουρτουνιασμένο. Κάποιοι Χιώτες έχουν πάει, και αυτοί παραπονιούνται για την αργή εξυπηρέτηση. Λένε για τους Ικαριώτες "τα ζώα μου αργά", κανένα άγχος. Φυσικά αυτό αντικείται στον Ικαριώτικο χορό που είναι από τους πιο γρήγορους και όμορφους νησιώτικους χορούς μας. Για τις Ικαριώτισσες λένε ότι είναι πολύ ωραίες και μάλιστα όταν χορεύουν τον χορό τους.

Ομολογουμένως για τη μακροζωία τους δεν είχα ακούσει, αλλά μιας και μας ενδιαφέρει το "κατοστάρι", σαν οικογένεια θα το βάλλουμε σκοπό να πάμε φέτος. Ευελπιστούμε να ψαρέψουμε μυστικά από τους υπεραιώνιους και να γυρίσουμε με επιπλέον συνταγές.

Και όπως είπαμε, το τέλος της ζωής είναι βέβαιο και αδιαπραγμάτευτο. Όμως η καλή ποιότητα ζωής, που συμβάλλει στη μακροζωία, είναι κάτι που έχουμε τη δύναμη να επιτύχουμε.