



Ηράκλειο 27/1/2018

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ημερίδα με θέμα «Επιτυχημένη γήρανση: Μύθος η Πραγματικότητα?» προσφέρθηκε στο κοινό του Ηρακλείου από το Μουσείο Ιατρικής Κρήτης υπό την αιγίδα της Ιατρικής Σχολής και του Πανεπιστημίου Κρήτης την Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2018 στην αίθουσα Καστελάκη του Επιμελητηρίου Ηρακλείου. Η εκδήλωση διοργανώθηκε με την υποστήριξη του Μορφωτικού Συλλόγου Επιστημών Υγείας Πανεπιστημίου Κρήτης, της Εταιρείας Alzheimer και του Επιμελητηρίου Ηρακλείου.

Την έναρξη της ημερίδας κήρυξε ο Πρύτανης και ο Δ/ντής του Μουσείου Ιατρικής κ. Γ. Μουζάς ενώ χαιρετισμό απηύθυνε η Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer κ. Ι. Κορτσιδάκη. Στο πλαίσιο της ημερίδας τέθηκαν σκέψεις και προβληματισμοί σχετικά με τη γήρανση και τους μηχανισμούς που φαίνεται να την επηρεάζουν αλλά και τις σύγχρονες εξελίξεις στο πεδίο της έρευνας.

Η Αναπλ. Καθηγήτρια Ιστορίας της Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Π.Κ, κ. Μ. Καραμάνου στην ομιλία της με τίτλο «Αναζητώντας το ελιξίριο της αιώνιας νεότητας» αναφέρθηκε στις προσπάθειες του ανθρώπου να αντιμετωπίσει διαχρονικά το φόβο της γήρανσης και του θανάτου με μεθόδους και τεχνικές που σήμερα μας ξενίζουν.

Κύρια σημεία της ομιλία της κ. Καραμάνου:

Φαίνεται ότι το γήρας, προθάλαμος του θανάτου, ανέκαθεν φόβιζε τον άνθρωπο. Η σωματική και πνευματική εξασθένιση που το χαρακτηρίζουν καθώς και τα δεινά που το συνοδεύουν, δημιουργούσαν έντονα συναισθήματα φόβου στους μεσήλικες. Έτσι, πριν ανατείλει η επιστημονική περίοδος της ιατρικής, φιλόσοφοι, φυσιοδίφες, φαρμακοποιοί και ιατροί αμφισβήτησαν το αναπόφευκτο του γήρατος και επιχείρησαν να το αποσοβήσουν αναζητώντας τη θρυλική πηγή της αιώνιας νεότητας. Από τα ελιξίρια των αλχημιστών και το θαυματουργό «νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας», στον σουναμιτισμό, την οποθεραπεία που εισήγαγε τον 19ου αιώνα ο διακεκριμένος ιατρός Charles-Édouard Brown-Séquard (1817-1894) και τις μεταμοσχεύσεις όρχεων από πιθήκους σε ανθρώπους από τον χειρουργό Serge Voronoff (1866-1951), η ιστορία της μακροζωίας και των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν για να παρατείνουν την νεότητα, μας συναρπάζουν.

Στη συνέχεια, ο Επ. Καθηγητής Νευρολογίας της Ιατρικής Σχολής κ. Ζαγανάς στην ομιλία του με τίτλο «Είναι η (επιτυχημένη) γήρανση κρυμμένη στα γονίδια μας;»

αναφέρθηκε στις ενδείξεις για τη γενετική βάση της επιτυχούς γήρανσης καθώς και σε περιπτώσεις γενετικά καθορισμένης πρόωρης γήρανσης όπως το Σύνδρομο Cockayne, Σύνδρομο Hutchinson- Gilford και το σύνδρομο Werner.

Ο κ. Ζαγανάς αναφέρθηκε επίσης σε περιβαλλοντικούς παράγοντες που φαίνεται ότι επηρεάζουν τη μακροζωία όπως: η διακοπή καπνίσματος, η εκπαίδευση, η HDL, στεφανιαία νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης και η παχυσαρκία

Στη συνέχεια αναφέρθηκε σε συνεχιζόμενες μελέτες που φαίνεται να φωτίζουν τους γενετικούς μηχανισμούς της γήρανσης και της αλληλεπίδρασης τους με το περιβάλλον. Συμπερασματικά φαίνεται ότι στην επιτυχημένη γήρανση συμβάλλει συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Ο κ. Συμεών Παναγιωτάκης, επιμελητής της Παθολογικής Κλινικής του ΠαΓΝΗ και Αντιπρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer και συναφών Νόσων, αναφέρθηκε στην ευπάθεια και τις επιπτώσεις της. Ειδικότερα: Η ευπάθεια φαίνεται ότι αποτελεί πολυπαραγοντικό σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από μυϊκή αδυναμία, αίσθημα εύκολης κόπωσης, απώλεια βάρους, αργό βάδισμα και περιορισμένη φυσική δραστηριότητα εκτός σπιτιού. Η μεγάλη ηλικία, το ενεργό κάπνισμα, η κατάθλιψη, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, η πολυνοσηρότητα και η σαρκοπενία αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση της. Η ευπάθεια προδιαθέτει σε αυξημένη νοσηρότητα, πτώσεις, λειτουργική εξάρτηση και θάνατο, γι' αυτό και είναι σημαντική η έγκαιρη αναγνώρισή της. Η συχνότητα της αυξάνει με την ηλικία και μετά τα ογδόντα έτη ζωής 1 στους 3 ενήλικες είναι ευπαθής. Επομένως η ευπάθεια δεν είναι αναπόφευκτη στο γήρας, φαίνεται όμως ότι οι καλές συνήθειες ζωής όπως η άσκηση, η διακοπή του καπνίσματος, η υγιεινή διατροφή, η κοινωνικότητα και η καλύτερη ρύθμιση των χρόνιων νοσημάτων μπορούν να την καθυστερήσουν ή και να την αναστρέψουν.

Στην ομιλία του με τίτλο «Μακροζωία και βιοτεχνολογία: Μια ισχυρή σχέση;» ο Αναπλ. Καθηγητής Βιοϊατρικής Τεχνολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Θοδωρής Παπαϊωάννου, ανέλυσε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη γήρανση καθώς και τις σύγχρονες προοπτικές αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης. Κύρια σημεία της ομιλίας: Μεγάλος αριθμός διαφορετικών παραγόντων όπως φαίνεται επηρεάζουν τη γήρανση και τη μακροζωία συμπεριλαμβανομένων των γενετικών παραγόντων, του τρόπου ζωής, του περιβάλλοντος αλλά και των τεχνολογικών και επιστημονικών εξελίξεων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν σύμφωνα με έρευνα που ξεκίνησε από το περιοδικό National Geographic, περιοχές με ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό υπερηλίκων, οι επονομαζόμενες «μπλε ζώνες» (Bluezones). Οι πιο δημοφιλείς είναι η ελληνική Ικαρία, τα highlands στην Σαρδηνία, η χερσόνησος Nicoya στην Κόστα Ρίκα, η Οκινάβα στην Ιαπωνία και η περιοχή Loma Linda στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ.

Βασικά συμπεράσματα για την μακροβιότητα των κατοίκων των μπλε ζωνών φαίνεται ότι είναι: το μειωμένο άγχος, η ύπαρξη καθημερινών στόχων, η κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, η ημερήσια μέτρια κατανάλωση κρασιού συνοδευόμενη από συντροφιά, η ύπαρξη οικογενειακής ζωής, η περιορισμένη ποσότητα τροφής έως του 80% του αισθήματος πλήρωσης-κορεσμού, η αυξημένη φυσική δραστηριότητα, η συναναστροφή με ανθρώπους θετικής σκέψης και συμπεριφοράς, η πίστη και η πνευματική ανέλιξη.

Παράλληλα, η γενετική μηχανική, η τεχνητή νοημοσύνη, η ρομποτική, τα νέα βιοϋλικά και η νανοτεχνολογία αναμένεται να οδηγήσουν σε επαναστάσεις στον τομέα της ιατρικής και της υγείας, εγείροντας όμως και αρκετά ζητήματα ηθικού, φιλοσοφικού και ανθρωπιστικού προβληματισμού.

Το επιστημονικό μέρος της ημερίδας έκλεισε με την ομιλία του Καθηγητή της Ιατρικής Σχολής και πρόεδρο του Ι.Τ.Ε κ. Ν. Ταβερναράκη και θέμα «Βιολογικοί μηχανισμοί της γήρανσης». Ο κ. Ταβερναράκης αναφέρθηκε σε θεμελιώδη ερωτήματα που παραμένουν έως και σήμερα αναπάντητα. Ειδικότερα:

Μπορεί να αποτραπεί η γήρανση? Είναι αναστρέψιμη διαδικασία η γήρανση? Μπορούν τα βλαστοκύτταρα, η αναγέννηση ιστών και οργάνων και η κλωνοποίηση να αντιμετωπίσουν τη γήρανση?

Ο κ. Ταβερναράκης αναφέρθηκε στις λύσεις που προτείνει η φύση με οργανισμούς που δεν γερνούν όπως π.χ κάποια βακτήρια, η ύδρα, κάποια είδη ψαριών, ο κόκκινος αστακός, ο κόκκινος θαλάσσιος αχινός κλπ. Είναι εντυπωσιακό ότι οι οργανισμοί δεν είναι προγραμματισμένοι να πεθαίνουν, στην ουσία δεν υπάρχει προδιαγεγραμμένο τέλος στη ζωή των οργανισμών. Η γήρανση προκαλείται από τη συσσώρευση βλαβών που με την πάροδο του χρόνου ο οργανισμός αδυνατεί να επιδιορθώσει.

Έχοντας ως μοντέλα απλούς οργανισμούς όπως ο νηματώδης, εφαρμόζονται σήμερα μέθοδοι κλασσικής γενετικής και σύγχρονες γενωμικές προσεγγίσεις με αποτέλεσμα να έχουν αποκαλυφθεί σήμερα 300 γονίδια που σχετίζονται με τη γήρανση.

Κάποια σημαντικά συμπεράσματα που έχουν εξαχθεί από αυτή την έρευνα είναι ότι ο θερμοδυναμικός περιορισμός αυξάνει τη διάρκεια ζωής των οργανισμών αυτών 2.5 φορές ενώ η μείωση της ινσουλίνης κατά 1.7 φορές.

Με την φράση του Οδυσσέα Ελύτη: «Κάνε άλμα πιο γρήγορο από τη φθορά», ο κ. Ταβερναράκης επισφράγησε δυναμικά τη στρογγυλή τράπεζα για τη γήρανση.

Ίσως τελικά το κλειδί της μακροζωίας να είναι στο άλμα που ο σύγχρονος άνθρωπος καλείται να πραγματοποιήσει σήμερα.

Ποίηση για τη γήρανση και την Alzheimer ήταν και ο επίλογος της ημερίδας από τη γνωστή στο κοινό της πόλης, ηθοποιό- λογοτέχνη Μαρινέλλα Βλαχάκη.