



Η κατάθλιψη "θερίζει" τις 40άρες στην Ευρώπη

Τα κρούσματα κατάθλιψης στις 40άρες διπλασιάστηκαν τις τελευταίες δεκαετίες εξαιτίας της υπερπροσπάθειας που καταβάλλουν να βρουν την χρυσή τομή ανάμεσα στη δουλειά και στην οικογένεια, σύμφωνα με μια μεγάλη ευρωπαϊκή μελέτη.

Επιπλέον, οι γυναίκες έχουν πλέον 2,5 φορές περισσότερες πιθανότητες απ' όσες οι άντρες να εκδηλώσουν τη νόσο, με την πλειονότητα των κρουσμάτων να εκδηλώνονται κατά την αναπαραγωγική ηλικία - δηλαδή μέχρι τα 42 τους χρόνια.

Ειδικά στις ηλικίες 25 έως 40 ετών, που οι γυναίκες κατά κανόνα αρχίζουν την οικογένειά τους, οι πιθανότητές τους να αναπτύξουν κατάθλιψη είναι τρεις έως τέσσερις φορές περισσότερες απ' ό,τι στους άντρες. Η μελέτη έδειξε ακόμη πως άντρες και γυναίκες εκδηλώνουν πλέον την κατάθλιψη νωρίτερα απ' ό,τι κατά το παρελθόν, με τα πρώτα συμπτώματα να εμφανίζονται στην ηλικία των 19 ετών κατά μέσον όρο, όταν πριν από τέσσερις δεκαετίες αυτά εμφανίζονταν στα 26 χρόνια κατά μέσον όρο.

165 εκ. με ψυχικά νοσήματα

Η μελέτη, που παρουσιάστηκε στο 24ο Συνέδριο του Ευρωπαϊκού Κολεγίου Νευροψυχοφαρμακολογίας (ECNP),

πραγματοποιήθηκε σε 30 ευρωπαϊκές χώρες (στα κράτη-μέλη της ΕΕ συν την Ελβετία, την Ισλανδία και την Νορβηγία) και καλύπτει πληθυσμό 514 εκατομμυρίων. Όπως αποκάλυψε, σχεδόν τέσσερις στους δέκα Ευρωπαίους (το 38,2% ή 164,8 εκατομμύρια) πάσχουν από κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας. Στον αριθμό αυτό συμπεριλαμβάνονται όλα τα ψυχικά νοσήματα (όπως η κατάθλιψη, η διπολική διαταραχή, οι αγχώδεις διαταραχές, οι εθισμοί και η σχιζοφρένεια), για όλες τις ηλικιακές ομάδες (από τα παιδιά έως τους ηλικιωμένους). Το ποσοστό αυτό είναι πολύ υψηλότερο από το 27% που είχε βρει μελέτη του 2005, αλλά εν πολλοίς αποδίδεται στο ότι ο κόσμος είναι πλέον πιο πρόθυμος να ζητήσει ιατρική βοήθεια όταν ψυχικά δεν νιώθει καλά, κατά τον επικεφαλής ερευνητή δρ Χανς Ούριχ Βίτχεν, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Τεχνολογίας της Δρέσδης. Το συχνότερο ψυχικό νόσημα στην Ευρώπη είναι οι αγχώδεις διαταραχές, που προσβάλλουν το 14% του πληθυσμού. Ακολουθούν η αϋπνία με 7%, η μείζονα κατάθλιψη με 6,9% και οι σωματόμορφες διαταραχές (σ.σ. είναι αυτές που αφορούν το πώς αντιλαμβανόμαστε την εμφάνισή μας) με 6,3%.

Βρήκαν γιατί καταφεύγουμε στο φαγητό για παρηγοριά

Όποιος έχει απλώσει το χέρι του σε μια σοκολάτα ή σε ένα παγωτό όταν νιώθει στεναχωρημένος, ξέρει καλά πόσο καλύτερα μπορούν να τον κάνουν να αισθανθεί.

Τώρα, επιστήμονες απέδειξαν πως το "φαγητό για παρηγοριά" όντως είναι αποτελεσματικό.

Όπως διαπίστωσαν, τα λίπη δρουν σε μοριακό επίπεδο για να βελτιώσουν την ψυχική διάθεση - και αυτό μπορεί να εξηγεί γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι οδεύουν προς την παχυσαρκία για να αντιμετωπίσουν τις πίκρες της ζωής τους.

Την σχετική έρευνα πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Leuven, στο Βέλγιο, με επικεφαλής τον δρ Λούκας Βαν Ούντενχοβε, οι οποίοι χρησιμοποίησαν την λειτουργική μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου (fMRI) για να καταγράψουν τον συναισθηματικό αντίκτυπο τους λίπους, όταν εγχέεται στο στομάχι.

Η fMRI είναι μια εξελιγμένη μορφή μαγνητικής τομογραφίας, η οποία γίνεται όπως η κλασική, αλλά απεικονίζει την λειτουργία του εγκεφάλου και όχι την δομή του. Η εξέταση έγινε από τέσσερις φορές σε 12 νεαρούς εθελοντές, οι ο-



ποίοι είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος. Εν όσω οι ερευνητές κατέγραψαν τα κύματα στον εγκέφαλό τους, οι εθελοντές είδαν μια σειρά από φωτογραφίες, άλλες εκ των οποίων προκαλούσαν θλίψη και άλλες ήταν ουδέτερες, ενώ άκουσαν και μπαλάντες και ουδέτερα τραγούδια. Στη συνέχεια, ενέχυσαν είτε λιπαρά οξέα είτε φυσιολογικό ορό (νερό με αλάτι) στο στομάχι τους, δίχως να τους πουν τι ακριβώς έκαναν. Η κρυψίνοια αυτή έγινε για να μην επηρεαστούν από εξωγενείς παράγοντες οι αντιδράσεις του εγκεφάλου των εθελοντών. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν πως η λυπητερή μουσική και οι θλιβερές εικόνες επηρέαζαν αρνητικά την ψυχι-

κή διάθεση των εθελοντών. Η ένταση της θλίψης τους, όμως, ήταν κατά 50% μικρότερη όταν είχαν εγχυθεί στο στομάχι τους λιπαρά οξέα απ' ό,τι με το αλατόνερο.

Ο ακριβής μηχανισμός αυτής της διαφοροποίησης παραμένει ασαφής. Σε κάθε περίπτωση, όμως, τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν πως η κατανάλωση λίπους μας καθιστά λιγότερο ευάλωτους στα αρνητικά συναισθήματα, κατά τον δρ Ούντενχοβε. Όπως γράφουν οι ερευνητές στην "Επιθεώρηση Κλινικής Διερεύνησης" (JCI), τα ευρήματά τους θα μπορούσαν να βρουν σημαντικές εφαρμογές στους πάσχοντες από παχυσαρκία, διατροφικές διαταραχές και κατάθλιψη.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανελλά,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn@greekradio.com.au

web: GREEK RADIO 1683