



Οι αιωνόβιοι τρέφονται... μεσογειακά

Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται πως όντως αποτελεί ένα από τα «κλειδιά» της μακροζωίας, σύμφωνα με μία νέα μελέτη που διεξήχθη σε 19 υπεραιωνόβιους εθελοντές.

Οι ιταλοί ερευνητές που την πραγματοποίησαν διαπίστωσαν πως οι εθελοντές τους, ηλικίας 100 έως 107 ετών, τρέφονταν με άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως, ενώ έτρωγαν μικρές ποσότητες από κόκκινο κρέας, επεξεργασμένους υδατάνθρακες και γλυκά. Ένα από τα βασικά στοιχεία της διατροφής που ακολουθούσαν ήταν ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης, γράφουν στην επιθεώρηση «Immunity and Ageing». Ο γλυκαιμικός δείκτης (GI) ενός τροφίμου δείχνει πόσο γρήγορα επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Τα τρόφιμα με υψηλό GI, όπως είναι το λευκό ψωμί, προκαλούν γρήγορη αύξηση στο σάκχαρο μετά την κατανάλωσή τους, ενώ εκείνα με χαμηλό GI όπως τα λαχανικά και τα όσπρια, το αυξάνουν πιο βαθμιαία, βοηθώντας το να μένει σταθερό.

Προγενέστερες μελέτες έχουν συσχετίσει την κατανάλωση τροφίμων με υψηλό GI με τον

αυξημένο κίνδυνο εκδωλώσεως τύπου 2 διαβήτη, ενώ τα διαπολύλογια με χαμηλό GI δρουν προστατευτικά εναντίον της νόσου – ευρήματα τα οποία επιβεβαίωσε και η νέα μελέτη.

ΣΤΗ ΣΙΚΕΛΙΑ

Η νέα μελέτη διεξήχθη από επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Παλέρμο, οι οποίοι μελέτησαν τους υπεραιωνόβιους κατοίκους ενός χωριού της κεντρικής Σικελίας. Από τους συνολικούς 18.328 κατοίκους, οι 19 ήταν άνω των 100 ετών, γεγονός που σημαίνει ότι το ποσοστό των αιωνόβιων σε αυτό το χωριό είναι τετραπλάσιο από τον εθνικό μέσο όρο της Ιταλίας, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Οι υπέρηχοι κάτοικοι του χωριού συμπλήρωσαν αναλυτικά ερωτηματολόγια για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους, ενώ υποβλήθηκαν σε αιματολογικές εξετάσεις, τεστ νοπτικών ικανοτήτων και τεστ ανεξάρτητης διεκπεραίωσης καθημερινών δραστηριοτήτων. Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, οι γέροντες είχαν καλή υγεία, δίχως σοβαρές διαταραχές των νοπτικών ικανοτήτων και της σωματικής κατάστασης,

αν και μερικοί είναι μειώσεις στην ακοή ή την όρασή τους. Τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων ήταν σε όλους φυσιολογικά. Όλοι κατοικούσαν επίσης με τις οικογένειές τους, ενώ ήταν σωματικώς δραστήριοι. Κανένας δεν ήταν παχύσαρκος. Αξιοσημείωτο στη συγκεκριμένη ομάδα υπεραιωνόβιων είναι το γεγονός ότι οι 9 από τους 19 ήταν άντρες – ποσοστό 11,5 φορές μεγαλύτερο απ' ό,τι ο εθνικός μέσος όρος των υπεραιωνόβιων σε όλη την Ιταλία. Εκτός από τη διατροφή, στη μαρκοβιότητα των συγκεκριμένων εθελοντών πιθανώς έπαιξαν ρόλο και άλλοι παράγοντες, όπως η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, το ότι ζούσαν μαζί με τις οικογένειές τους, και το ότι έφεραν ορισμένα «καλά» γονίδια που ελέγχουν τις φλεγμονώδεις διεργασίες του οργανισμού (η φλεγμονή βρίσκεται στη ρίζα πολλών νοσημάτων, μεταξύ των οποίων η καρδιοπάθεια). Υπολογίζεται ότι στη Δύση ο αριθμός των υπεραιωνόβιων ανθρώπων θα έχει ξεπεράσει τα 3,2 εκατομμύρια μέχρι το 2050 – μια αύξηση κατά 18 φορές του αντίστοιχου αριθμού που υπήρχε κατά τον 20ο αιώνα.

Έρευνα ανατρέπει τα όσα γνωρίζουμε για την ανάμειξη γονιδίων από άτομα της ίδιας οικογένειας



Πλήρη ανατροπή των πεποιθήσεων στις δυτικές κοινωνίες για την ανάμειξη γονιδίων από άτομα της ίδιας οικογένειας φέρνει μία πολυετής έρευνα του Πανεπιστημίου Μέρντοξ στο Περθ. Ο Άλαν Μπιτς, από τους αφοσιωμένους ερευνητές θεμάτων κληρονομικότητας, αποφάσισε να βάλει σε ένα βιβλίο τα συμπεράσματα από 35 χρόνια εργασίας. Και το αποτέλεσμα σίγουρα θα αναστατώσει πολλούς, από απλούς αναγνώστες μέχρι ηγεσίες εκκλησιών, αλλά και τις υπηρεσίες των ληξιαρχείων, με όσα υποστηρίζει. Ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Μέρντοξ εξέδωσε πρόσφατα το Consanguinity in Context, μία απόδοση του οποίου θα μπορούσε να είναι «Τα όρια της συγγένειας», με στόχο να διαλύσει μύθους και παρανοήσεις για τους γάμους μεταξύ απόμων που έχουν κοινό βαθμό συγγένειας.

Όπως λέει, η αύξηση της μετανάστευσης έχει φέρει αυτές τις συνθήκες τόσο την Αυστραλία όσο και γενικά στο δυτικό κόσμο, κατά συνέπεια θα πρέπει να τις αντιμετωπίσει κανείς με τα επιστημονικά δεδομένα. «Κεντρικός στόχος μου είναι η πρόληψη γενετικών ασθενειών μέσω της καλύτερης κατανόησης και εκτίμησης του πώς μεταφέρονται τα γονίδια μέσα στις οικογένειες και τις κοινότητες», όπως λέει ο ίδιος. Σήμερα στον πλανήτη υπάρχουν 1,1 δισ. άνθρωποι, ή πάνω από 15% του παγκόσμιου πληθυσμού, που είτε είναι παντρεμένοι με συγγενή είτε είναι παιδιά τέτοιου γάμου.

Η πρακτική είναι κοινή σε πολλές κοινωνίες, μουσουλμανικές, βουδιστικές, ινδουιστικές και εβραϊκές, ακόμη και χριστιανικές, σημειώνει. Η πάγια άποψη στη Δύση είναι ότι γάμοι μεταξύ πρώτων εξαδέρφων οδηγούν σε παιδιά με αρνητικά γονιδιακά χαρακτηριστικά, σημειώνει. Ωστόσο, η μεγάλη πλειοψηφία τους στην πραγματικότητα είναι υγιής. Ακόμη και στο ποσοστό αυτών που έχουν κάποιο πρόβλημα, πολλές φορές οφείλεται σε μη γονιδιακά αίτια. Όπως σημειώνει, η μέχρι τώρα επιστημονική καταγραφή αφορούσε κυρίως χώρες φτωχές, όπου οι συνθήκες ζωής υπονομούσαν την υγεία και την φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών.

«Τα ευρήματα ετών έρευνας τεκμηριώνουν ότι οι κίνδυνοι υγείας από τους γάμους συγγενούς υπερεκτιμώνται, λόγω της κακής οργάνωσης της έρευνας, στην οποία δεν συνεκτιμώνται οι εξωγενείς παράγοντες», όπως σημειώνει.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Μπιτς, η βρεφική θνησιμότητα ή η πιθανότητα σοβαρής ασθένειας στην βρεφική και παιδική ηλικία, είναι μόλις 4%-5% μεγαλύτερη για παιδιά από γάμους πρώτων εξαδέρφων. Και όχι μόνο αυτό, καθώς μπορεί να υπάρχουν και γενετικά πλεονεκτήματα, όπως υποστηρίζει. «Σε κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο, ενισχύονται οι δεσμοί της οικογένειας και διατηρούνται στο πλαίσιο της ταπεινότητας», όπως σημειώνει, γεγονός πολύ κρίσιμο για τις χώρες του Τρίτου Κόσμου.



PERTSOULIS LAWYERS ΔΙΚΗΓΟΡΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Level 1, 178 Burwood Rd., Burwood • Tel. 9745 0755

Για όλες τις νομικές σας ανάγκες ζητήστε τον δικηγόρο
ΝΙΚΟΛΑ ΠΕΡΤΣΟΥΛΗ

- Διαθήκες από \$200 για μία και από \$300 για ανδρόγυνο
- **PROBATE (επικύρωση διαθήκης) 10% ΕΚΠΤΩΣΗ***

*ισχύουν όροι

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΑΠΛΕΣ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
ΔΙΚΗΓΟΡΟΙ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΕΩΝ - ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ