

Πώς τρέφονται οι αιωνόβιοι;

Διάφοροι παράγοντες φαίνεται ότι επηρεάζουν το προσδόκιμο ζωής. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα γονίδια προβλέπουν κατά 25% περίπου τη διάρκεια ζωής ενός ατόμου, με τη διατροφή, το περιβάλλον, την άσκηση και άλλους παράγοντες της καθημερινότητάς μας να προβλέπουν το υπόλοιπο.

Σύμφωνα με τις Καθηγήτριες της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Λίνα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Μελπομένη Πέππα** (Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Ευανθία Κασσή** (Καθηγήτρια Βιοχημείας-Ενδοκρινολογίας), **Αναστασία Θανοπούλου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Παθολογίας), **Εριφύλη Χατζηαγγελάκη** (Καθηγήτρια Παθολογίας-Μεταβολικών Νοσημάτων) και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) δεν μπορείτε να αλλάξετε τα γονιδιά σας, αλλά η βελτίωση της διατροφής θα σας κάνει πιο υγιείς και θα μπορούσε να κάνει τη διαφορά στο προσδόκιμο ζωής. Και οι μελέτες δείχνουν ότι ακόμα κι αν ξεκινήσετε μετά τη μέση ηλικία ή αργότερα να κάνετε βελτιώσεις, μπορείτε ακόμα να προσθέσετε μια δεκαετία ή περισσότερο στο προσδόκιμο ζωής σας.

Έχουν εντοπιστεί 5 μέρη στον κόσμο όπου οι άνθρωποι έχουν εξαιρετικά μεγάλο προσδόκιμο ζωής, συχνά ζουν μέχρι τα 100 ή και περισσότερο. Αυτές οι περιοχές, που ονομάζονται “Blue Zones” περιλαμβάνουν τη χερσόνησο Nicosian στην Κόστα Ρίκα, την πόλη Loma Linda στην Καλιφόρνια και τα νησιά Okinawa στην Ιαπωνία, τη Σαρδηνία στην Ιταλία και την Ικαρία στην Ελλάδα. Με την πρώτη ματιά, οι δίαιτες, ο τρόπος ζωής και οι συνήθειες των ανθρώπων σε αυτές τις “Blue Zones” μπορεί να φαίνονται αρκετά διαφορετικά μεταξύ τους.

Πολλοί από τους κατοίκους της Σαρδηνίας ζουν σε ορεινό έδαφος, όπου κυνηγούν, ψαρεύουν και συλλέγουν τα δικά τους τρόφιμα, όπως κασικίσιο γάλα, κριθάρι και λαχανικά κήπου. Οι μακρόβιοι κάτοικοι της Loma Linda είναι μέρος μιας στενής κοινότητας, που αποφεύγει την καφεΐνη και το αλκοόλ και ακολουθεί σε μεγάλο βαθμό χορτοφαγική διατροφή, ενώ στην Ικαρία οι άνθρωποι ακολουθούν τυπική μεσογειακή διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά και μέτριες ποσότητες κρέατος και θαλασσιών. Οι κάτοικοι της Okinawa καταναλώνουν ιστορικά μια διατροφή βασισμένη σε φυτά. Λαμβάνουν πολλές από τις θερμίδες τους από γλυκοπατάτες και φρέσκα λαχανικά, που συχνά συλλέγουν από τους κήπους τους. Εν τω μεταξύ, οι αιωνόβιοι κάτοικοι της Nicosian τείνουν να τρώνε παραδοσιακή μεσοαμερικανική διατροφή πλούσια σε αμυλούχα φυτικά τρόφιμα, όπως το καλαμπόκι και τα φασόλια.

Ενώ όμως οι διατροφικές τους συνήθειες είναι διαφορετικές από πολλές απόψεις, μοιράζονται τουλάχιστον τέσσερις κοινές παραμέτρους. Μπορείτε να ενσωματώσετε αυτές τις κοινές διατροφικές αρχές των αιωνόβιων στη ζωή σας κάνοντας τα εξής:

1. Καταναλώστε συχνά όσπρια. Τα όσπρια είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στους ανθρώπους που ζουν στις “Blue Zones”. Η σόγια είναι σημαντικό μέρος της παραδοσιακής διατροφής στην Okinawa, όπως και η φάβα στη Σαρδηνία και τα μαύρα φασόλια στη Nicosian.

2. Τρώτε μια χούφτα ξηρούς καρπούς καθημερινά. Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, φυτικές ίνες και μέταλλα και αποτελούν βασικό διατροφικό συστατικό για πολλούς κατοίκους των “Blue Zones”. Τα καρύδια και τα αμύγδαλα, για παράδειγμα, είναι δημοφιλή στην Ικαρία και τη Σαρδηνία, ενώ στη Nicosia λατρεύουν τα φιστίκια.

3. Πρωινό σαν βασιλιάς, μεσημεριανό σαν πρίγκιπας και δείπνο σαν φτωχός. Οι άνθρωποι στις περισσότερες “Blue Zones” τείνουν να τρώνε τις περισσότερες από τις θερμίδες τους νωρίς μέσα στην ημέρα παρά αργότερα. Οι κάτοικοι της Okinawa παραδοσιακά τρώνε πλούσιο πρωινό και μέτριο μεσημεριανό γεύμα, δεν έχουν καν δείπνο.

4. Φάτε τα γεύματα μαζί με την οικογένειά σας. Στις “Blue Zones” είναι σύνηθες οι οικογένειες να τρώνε τουλάχιστον ένα καθημερινό γεύμα μαζί, συνήθως το μεσημεριανό τους γεύμα ή το τελευταίο της ημέρας. Αν και είναι δύσκολο για τις οικογένειες που έχουν πολυάσχολη ζωή να παίρνουν συχνά τα γεύματα μαζί, αξίζει να προσπαθήσετε να το κάνετε όσο πιο συχνά μπορείτε. Οι οικογένειες που τρώνε μαζί τείνουν να τρώνε πολύ πιο θρεπτικά, ενώ τρώνε πιο αργά. Καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και τα παιδιά τους είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν παχυσαρκία.

Η διατροφή φυσικά από μόνη της δεν είναι ο μόνος παράγοντας που σχετίζεται με υψηλό προσδόκιμο ζωής, καταλήγουν οι Καθηγήτριες. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που κατοικούν σε κοινότητες όπου η μακροζωία είναι συνηθισμένη, έχουν συνήθως ισχυρούς δεσμούς με τους φίλους και την οικογένεια, αίσθηση κάποιου σκοπού έξω από τον εαυτό τους και θετική προοπτική για τη ζωή. Συμμετέχουν σε υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και περνούν πολύ χρόνο έξω από το σπίτι, με την κηπουρική, τη γεωργία ή τη συναναστροφή με άλλα άτομα στις κοινότητές τους.