



# ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑΣ ΕΝΕΡΓΟΥΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

\*Τσίλιας Δημήτριος (1)\*, Σταματοπούλου Ελένη (2), Σταματοπούλου Αθανασία (3), Κυριακόπουλος Χρήστος (4)

(1) Γενικό Νοσοκομείο Παίδων Αθηνών Π. & Α. Κυριακού, Νοσηλεύτης, MSc Κλινική Παιδιατρική & Νοσηλευτική Έρευνα, Αθήνα

(2) Γενικό Νοσοκομείο Αττικής «ΚΑΤ» RN, MSc Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας, MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας & Κοινωνικής Πρόνοιας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής & Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Εκπαιδευτικός, Member PCRS-UK

(3) Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα (4) Ιατρός Χειρουργός Επιμελητής Α' Ε.Σ.Υ. ΣΤ' Ορθοπαιδική Κλινική Γ. Ν. Α. «ΚΑΤ»

## ❖ Εισαγωγή

Για αιώνες από αρκετούς ερευνητές υπήρξε μια συνεχής αναζήτηση για τον εντοπισμό των γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που σχετίζονται με την μακροζωία του ανθρώπου.

## ❖ Σκοπός

Η ανάδειξη των παραγόντων μακροβιότητας ενεργούς γήρανσης.

## ❖ Υλικό & Μέθοδος ανασκόπησης

Η μέθοδος διερεύνησης του θέματος είναι η δευτερογενής έρευνα, καθώς αντλεί στοιχεία και μελέτες ειδικών από την ηλεκτρονική βάση δεδομένων PubMed με λέξεις κλειδιά: factors of longevity.

## ❖ Αποτελέσματα

Πολλαπλοί παράγοντες σχετίζονται με την μακροβιότητα όπως γενετικοί (γονιδίωμα), επιγενετικοί, και περιβαλλοντικοί.

## ❖ Αποτελέσματα

- ✓ Ειδικότερα η πρόοδος και η εξέλιξη της ιατρικής, οι χειρουργικές επεμβάσεις, η διαχείριση πολλαπλών παραγόντων κινδύνου νοσημάτων, η τροποποίηση και η εξάλειψη συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και η πρόσβαση στην Δημόσια Υγεία (αντιβιοτικά, εμβόλια).
- ✓ Επίσης η οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη, η διατροφή, η άσκηση ακόμη και η τύχη.
- ✓ Δεδομένα μελετών σχετικά με τη μακροζωία αναφέρουν παράγοντες του περιβάλλοντος και του τρόπου ζωής να είναι σημαντικοί σε νεαρότερες ηλικίες, καθώς και ψυχολογικοί παράγοντες όπως η αισιοδοξία και η ευσυνειδησία.
- ✓ Σύμφωνα με νεώτερα δεδομένα μελετών η αύξηση της μέγιστης διάρκειας ζωής μπορεί να επιτευχθεί με παρεμβάσεις στην χειραγώγηση των γονιδίων και των βλαστικών κυττάρων

## ❖ Αποτελέσματα

- του σώματος όπου χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.
- ✓ Πρόκειται για παρεμβάσεις που θα διατηρήσουν και θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής.
  - ✓ Επίσης η εξάλειψη των πολέμων και της φτώχειας, το κοινωνικοοικονομικό, το μορφωτικό επίπεδο και η υγιεινή διατροφή βελτιώνει την υγεία και τη μακροζωία.

## ❖ Συμπεράσματα

- ✓ Η κατανόηση και διαχείριση των παραγόντων που συμβάλουν στην μακροβιότητα της ενεργούς γήρανσης από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής υγείας είναι σημαντική για προτεραιότητα σε πολιτικές που παρέχουν και προάγουν την υγεία την ευημερία, την αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης και μακροημέρευσης του πληθυσμού.



ΑΑ63

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. Liu LF, Su PF. What factors influence healthy aging? A person-centered approach among older adults in Taiwan. *Geniatr Gerontol Int.* 2017 May;17(5):697-707.
2. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging 2.0: conceptual expansions for the 21st century. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2015
3. World Health Organization (WHO). *International plan of action on ageing: report on implementation. Report by the Secretariat Executive Board Paper EB115/29 Geneva, 2004*