



Αλτσχάιμερ: αναμένεται επιδημία της νόσου τις επόμενες δεκαετίες λόγω γήρανσης του πληθυσμού

ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΣΤΕΙΛΟΥΝ ΚΑΙ Η ΠΡΟΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΥΡΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η Ελλάδα βρίσκεται στις 10 πιο γερασμένες χώρες στον πλανήτη, σύμφωνα με στατιστικές έρευνες όπως ανέφερε ο κ. Γιάννης Ζαγανάς αν. καθηγητή νευρολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης στο ραδιόφωνο του ΣΚΑΪ Κρήτης και την Αντιγόνη Ανδρέακη, με το δημογραφικό να αποτελεί μία από τις σοβαρότερες προκλήσεις για τη χώρα. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα τις επόμενες δεκαετίες να αποτελούν συχνό φαινόμενο ασθενείς που απασχολούν κυρίως την τρίτη ηλικία, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ, με τους ειδικούς να «χτυπούν καμπανάκι» κινδύνου, προειδοποιώντας για «επιδημία της νόσου» στη χώρα μας, καθώς το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της θα είναι γερασμένο.

Ο κ. Ζαγανάς επεσήμανε πως αυτή τη στιγμή για τη νόσο δεν υπάρχει θεραπεία με την έννοια της ίασης, έδωσε όμως κάποιες πρακτικές που σίγουρα συμβάλλουν καθοριστικά στην υγεία του εγκεφάλου και τη γενικότερη ευεξία του ατόμου. Το «αισιόδοξο παραθύρι» πάντως, όπως ανέφερε χαρακτηριστικά, είναι πως υπάρχουν **ευρήματα** θεραπείων στην Αμερική για την επιβράδυνση της νόσου, προσφέροντας καλύτερες συνθήκες διαβίωσης στους ασθενείς.

«Στην Ελλάδα υπολογίζουμε ότι υπάρχουν 200.000 ασθενείς με άνοια εκ των οποίων οι περισσότεροι έχουν Αλτσχάιμερ»
Η νόσος Αλτσχάιμερ και γενικότερα οι νευροεκφυλιστικές νόσοι, όπως ανέφερε ο κ. Ζαγανάς, αποτελούν μια πολύ συχνή πάθηση για την τρίτη ηλικία και μάλιστα στην Ελλάδα, όπως σημείωσε εντοπίζονται αυτή τη στιγμή περίπου 200.000 ασθενείς.
Ο κ. Ζαγανάς, ανέφερε κάποια πρώιμα σημάδια στη ζωή ενός ατόμου που ίσως μαρτυρούν την εμφάνιση της νόσου αργότερα, παρόλα αυτά, επισημάτωσε την προσοχή, επισημαίνοντας πως ακόμα και το να ξεχνάει κανείς πόλη δεν σημαίνει απαραίτητα την αρχή του Αλτσχάιμερ: «Στην εποχή μας υπάρχουν πολλές δυνατότητες διαγνωστικές για να μπορούμε να καταλάβουμε αν ένας άνθρωπος έχει μπει στην πορεία που θα τον οδηγήσει στη νόσο του Αλτσχάιμερ ή σε κάποια άλλη μορφή άνοιας. Η νόσος του Αλτσχάιμερ, ειδικότερα, η οποία είναι πολύ συχνή - στην Ελλάδα υπολογίζουμε ότι υπάρχουν 200.000 ασθενείς με άνοια εκ των οποίων οι περισσότεροι έχουν αυτή τη νόσο - ξεκινάει



με ήπια συμπτώματα αρκετά χρόνια πριν γίνει η διάγνωση. Οι μελλοντικοί ασθενείς, αρχίζουν να έχουν κάποιες δυσκολίες στην καθημερινότητά τους όπως να μην θυμούνται που βάζουν κάποια πράγματα, να ρωτάνε δύο φορές την ίδια ερώτηση, να ξεχνάνε κάποια ραντεβού τους, να πηγαίνουν σε ένα δωμάτιο να ψάχνουν κάτι και να μη θυμούνται τι ήθελαν, να μπερδεύονται στον δρόμο. Όμως εδώ θέλει προσοχή: αν είσαι 50 και 60 χρονών και αρχίζεις να ξεχνάς δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αυτό είναι σημάδι Αλτσχάιμερ, μπορεί να είναι και αυτό που λέμε φυσιολογική έκπτωση των νοητικών λειτουργιών. Όπως δηλαδή τα υπόλοιπα όργανα στον οργανισμό μας, έτσι και ο εγκέφαλος με τα χρόνια δεν είναι ίδιος».

Από την άλλη, ο κ. Ζαγανάς σημείωσε, πως υπάρχουν επιστημονικά διαγνωστικά εργαλεία που μπορούν να προβλέψουν με σχετικά μεγάλη βεβαιότητα αν σε 10-15 χρόνια υπάρχει πιθανότητα το άτομο να αναπτύξει τη νόσο του Αλτσχάιμερ, όπως επιπλέον δεν υφίσταται ακόμα θεραπεία δεν ενδεκνται από την ιατρική κοινότητα, ένα άτομο να μπει σε τέτοιες διαδικασίες.

Ο ρόλος της πνευματικής και φυσικής άσκησης αλλά και της κοινωνικότητας

Η αδράνεια στην οποία βρίσκονται πολλοί άνθρωποι βγαίνουν στη συνταξη και η έλλειψη πνευματικών δραστηριοτήτων και φυσικής άσκησης, όπως εξήγησε ο κ. Ζαγανάς, διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην επιβάρυνση της υγείας ενός ατόμου της τρίτης ηλικίας.

Για αυτό όπως επεσήμανε είναι πολύ σημαντικό οι δυνατότητες των συνταξιούχων να αξιοποιούνται από

το Πανεπιστήμιο, πράγμα που θα επωφεληθεί την κοινωνία και ταυτόχρονα θα λειτουργήσει ωφέλιμα για την υγεία και ευεξία των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Έτσι, όπως κατέληξε, η υιοθέτηση εν γένει ενός υγιεινού τρόπου ζωής από ωριούς - που περιλαμβάνει από τη συμμετοχή σε πνευματικές δραστηριότητες, μέχρι καλή διατροφή αλλά και ενεργή κοινωνική ζωή - έχει τη δυναμική να συμβάλει καθοριστικά στην υγεία του εγκεφάλου και να τον κρατήσει σε μια εγρήγορση που ενδεχομένως να επιβραδύνει την εμφάνιση της νόσου: «Αυτό που έχει νόημα και έχει αποδειχτεί με πάρα πολλές μελέτες είναι να κάνεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Να κάνεις φυσική δραστηριότητα, να έχεις αυτό που λέμε **κρητική μεσογειακή διαίτα**, να έχεις ρυθμίσει το **ζάχαρο**, την **πίεση**, τη **χοληστερίνη σου**, να πηγαίνεις σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, να ακούς ενημερωτικές εκπομπές. Ο εγκέφαλος μας είναι ένας μυς που όσο περισσότερο τον γυμνάζεις τόσο το καλύτερο. Και δεν είναι μόνο να λύσεις sudoku ή σταυρόλεξα, είναι και το να πας σε μια κοινωνική εκδήλωση, να είσαι με παρέες, με φίλους να κάνεις όλα αυτά που κρατάνε τον εγκέφαλό σου εγρήγορση», κατέληξε και επεσήμανε πως αυτό αποδεικνύεται και από μελέτη του Πανεπιστημίου Κρήτης που διεξήχθη το 2014, και έδειξε πως ηλικιωμένοι, 80-85 ετών, που τα χρόνια της γερμανικής κατοχής δεν κατάφεραν να πάνε σχολείο, εμφάνισαν μεγαλύτερη ποσοστά άνοιας.

Το μέλλον και το «αισιόδοξο παραθύρι»

Παρόλο πάντως, που αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει ίαση για τη νόσο Αλτσχάιμερ, ο κ. Ζαγανάς επισημαίνει πως ο σκοπός στην έρευνα είναι να



■ Ο κ. Γιάννης Ζαγανάς αν. καθηγητής νευρολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης

βρεθεί θεραπεία καθώς, όπως τονίζει, ένα πολύ σημαντικό κομμάτι του πληθυσμού - άνω των 60 ετών - πάσχει από Αλτσχάιμερ και άλλες παρόμοιες νευροεκφυλιστικές νόσους. Μάλιστα, σύμφωνα με τον ίδιο, τις επόμενες δεκαετίες ο αριθμός των ασθενών στην Ελλάδα αναμένεται να διπλασιαστεί ενώ παγκοσμίως το 2050 προβλέπεται να υπάρχουν 130 με 140 εκ. ασθενείς.

Πάντως, όπως σημειώνει, αυτή τη στιγμή υπάρχει στην Αμερική μια θεραπεία η οποία εφαρμόζεται σε άτομα που έχουν βιοδεικτές που τους οδηγούν προς την άνοια. Η θεραπεία αυτή, όπως εξηγεί ο κ. Ζαγανάς, επιβραδύνει την εκδήλωση των συμπτωμάτων, πράγμα που συμβάλει στη βελτίωση της καθημερινότητας των ασθενών: «Στην Αμερική έχουν πάρει έγκριση για την εφαρμογή θεραπείας σε ανθρώπους που έχουν ηπία νοητική διαταραχή, έχουν δηλαδή τους βιοδεικτές που θα τους οδηγήσουν προς την άνοια. Σίγουρα αυτό ανοίγει το «παραθύρι της αισιοδοξίας» διότι όλα αυτά τα χρόνια δεν υπήρχε κάποια τροποποιητική θεραπεία της νόσου που να αλλάζει την πορεία της. Βέβαια να πούμε ότι αυτές οι θεραπείες δεν σταματούν τη νόσο, την επιβραδύνουν. Επίσης, έχουν κάποια θέματα: υπάρχουν κάποιες παρενέργειες ιδίως σε ανθρώπους που έχουν κάποιο συγκεκριμένο γενετικό υπόβαθρο. Το άλλο είναι ότι είναι θεραπείες σχετικά δύσκολες με την έννοια ότι θα πρέπει να πηγαίνει κάποιος στο νοσοκομείο κάθε μισή, ή κάθε 15 μέρες, θα πρέπει να υποβάλλεται σε μαγνητικές για να δει αν θα αναπτύξει αυτές τις παρενέργειες κ.ά. Παρόλα αυτά πρώτη φορά έχουμε στα χέρια μας για αυτή την τόσο συχνή πάθηση κάποια μορφή θεραπείας. Είναι ένα πρώτο θετικό βήμα».

«Αποκαλύπτοντας τα Μυστικά της Γήρανσης: Μοριακή Βάση και Νέες Θεραπείες»

Η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης και το Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας συνδιοργανώνουν την ημερίδα με τίτλο **«Αποκαλύπτοντας τα Μυστικά της Γήρανσης: Μοριακή Βάση και Νέες Θεραπείες»**.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την **Παρασκευή 21 Μαρτίου 2025, στις 18:00-20:30, στην αίθουσα Καρέλλι, οδός Ανδρόγεω**. Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο των προσπαθειών για ενίσχυση της εξωστρέφειας και την ενημέρωση του κοινού για το σημαντικό έργο της ακαδημαϊκής κοινότητας.

Καταξιωμένοι επιστήμονες θα παρουσιάσουν τις νεότερες θεραπείες και επιστημονικές μελέτες για τη γήρανση, συζητώντας για τους παράγοντες που συμβάλλουν στη γήρανση και τις μεθόδους που μπορούν να επιμηκύνουν το προσδόκιμο ζωής, καθώς και την αιτιολογία παθήσεων όπως η νόσος Alzheimer και άλλες άνοιες.

Πρόγραμμα Ημερίδας:

- «Μηχανισμοί Γήρανσης» - **Δάφνη Μπαζοπούλου**, επίκουρη καθηγήτρια Τμήματος Βιολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης, Ερευνήτρια IMBB-ITE
- «Γενετικές βλάβες και γήρανση» - **Γεώργιος Γαρίνης**, καθηγητής Τμήματος Βιολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης, Ερευνήτης IMBB-ITE
- «Αιτιολογία της νόσου Alzheimer και άλλων άνοιων» - **Ιωάννης Ζαγανάς**, αναπληρωτής καθηγητής Νευρολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης - Υπεύθυνος Ιατρικού Μνήμης Νευρολογικής Κλινικής ΠΑΓΝΗ

• «Νεότερες θεραπευτικές προσεγγίσεις σε νευροεκφυλιστικά νοσήματα» - **Ιωάννης Χαλαμπακόπουλος**, καθηγητής Φαρμακολογίας Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης, Ερευνήτης IMBB-ITE

• «Συμπεράσματα ημερίδας» - **Νεκτάριος Ταβερναράκης**, καθηγητής Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης, Ερευνήτης IMBB-ITE, Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Διάσκεψης για τη Μοριακή Βιολογία

Η ημερίδα θα συντονιστεί από την **Αντιγόνη Ανδρέακη**, δημοσιογράφο.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
ΡΑΦΑΕΛΑ ΚΟΥΤΑΝΤΟΥ