



**37<sup>ο</sup>** **Ετήσιο  
Πανελλήνιο  
Ιατρικό  
Συνέδριο**  
17-21 Μαΐου 2011  
Ξενοδοχείο HILTON

Αθήνα 19 Μαΐου 2011

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Μεταξύ των απειλών που πλήττουν τον σύγχρονο άνθρωπο βρίσκεται πλέον το stress, το οποίο σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες επιβαρύνει καθοριστικά όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού.

Έτσι λοιπόν σήμερα το stress «σκοτώνει» μέσα από το διαβήτη, την παχυσαρκία, την κατάθλιψη, την υπέρταση και τις καρδιοπάθειες των οποίων αυξάνει τη συχνότητα. Αυτά ανακοινώθηκαν σήμερα κατά την διάρκεια του 37ου Ετήσιου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών, το οποίο πραγματοποιείται στο ξενοδοχείο ΧΙΛΤΟΝ.

«Δυστυχώς στις σύγχρονες κοινωνίες έχουμε νικήσει τα λοιμώδη νοσήματα με τα αντιβιοτικά, τα εμβόλια και την καλύτερη υγιεινή, τα οποία μάστιζαν τις προηγούμενες αιώνες, αλλά αρρωσταίνουμε από αυτά που λέμε «χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα», όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη, η υπέρταση και το μεταβολικό σύνδρομο και πεθαίνουμε κυρίως από τις καρδιαγγειακές τους επιπλοκές» τονίζει ο ενδοκρινολόγος κ Κωνσταντίνος Τσίγκος προσθέτοντας πως «σημαντικό ρόλο στη παθογένεια όλων αυτών των νοσημάτων παίζει το χρόνια καθημερινό stress της ζωής».

Το stress, σύμφωνα με τους επιστήμονες, ορίζεται σαν μια μορφή απειλής για τον οργανισμό, για την αντιμετώπιση της οποίας ο οργανισμός κινητοποιεί μια σειρά από αμυντικούς μηχανισμούς για να το περιορίσει και να το εξαλείψει διατηρώντας την ισορροπία του.

Στους μηχανισμούς αυτούς περιλαμβάνεται μια υπερένταση διαφόρων νευρικών λειτουργιών του εγκεφάλου και αυξημένη παραγωγή κάποιων ορμονών, όπως της κορτιζόλης και της αδρεναλίνης, με ταυτόχρονη καταστολή άλλων λιγότερο σημαντικών λειτουργιών, όπως η σεξουαλική επιθυμία και η αναπαραγωγή. Η επιστράτευση αυτή σκοπό έχει να περιορίσει το κίνδυνο και να εξασφαλίσει την επιβίωση του οργανισμού. Έτσι τα γονίδιά μας έχουν εξελιχθεί ώστε να εξασφαλίζουν καλύτερες πιθανότητες επιβίωσης έναντι των φυσικών κινδύνων που απειλούσαν την ζωή του πιο πρωτόγονου ανθρώπου.



## Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟ STRESS

«Στις σημερινές όμως κοινωνίες, σημειώνει ο **κ Τσίγκος**, οι φυσικοί κίνδυνοι σπανίζουν, και στη καθημερινή του ζωή του ο άνθρωπος είναι εκτεθειμένος σε μικρότερα stress που δεν απειλούν άμεσα τη ζωή του, αλλά που χρονίζουν και τον ταλαιπωρούν σε καθημερινή βάση και τις περισσότερες φορές δεν μπορεί να τα αποφύγει, όπως για παράδειγμα η καταπίεση στην εργασία του, οι αυξημένες απαιτήσεις τις κοινωνίας, οι οικονομικές δυσκολίες».

Οι συνθήκες αυτές, εκτός από την υπερένταση που προκαλούν σε πιο χρόνια βάση με προβλήματα χρόνιου άγχους και κατάθλιψης, προκαλούν και μια χρόνια ήπια διέγερση της παραγωγής των ορμονών του stress και κυρίως της **κορτιζόλης** και της **αδρεναλίνης** που αυξάνουν τον κίνδυνο μεταβολικών επιπλοκών όπως είναι η **αύξηση της κοιλιακής παχυσαρκίας, η διαταραχή στο μεταβολισμό του σακχάρου και η ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, η υπέρταση και η αύξηση στη χοληστερίνη.**

Όλα αυτά συνιστούν αυτό που ονομάζουμε μεταβολικό σύνδρομο που μαστίζει τις σημερινές κοινωνίες και που **αυξάνει το κίνδυνο νοσηρότητας και πρόωρου θανάτου** από καρδιαγγειακές επιπλοκές.

Κάτω από την αναπόφευκτη καθημερινή πίεση και τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής, ο μέσος **άνθρωπος δουλεύει πολλές ώρες, έχει περιορισμένες ευκαιρίες άσκησης** στη διάρκεια της ημέρας και **εξουθενωμένος καταρρέει στο καναπέ του βλέποντας τηλεόραση και τρώγοντας ασυναίσθητα έως αργά, ένας τρόπος ζωής που επιδεινώνει και τη ψυχική του και τη σωματική του φθορά και τους κινδύνους που αναφέρθηκαν.** Για την αντιμετώπιση του stress δεν υπάρχουν εύκολες λύσεις και κυρίως γιατί δεν εξαρτάται πάντα από εμάς τους ίδιους, όπως για παράδειγμα οι **δύσκολες οικονομικές συγκυρίες των τελευταίων ετών που συνεχίζουν να προκαλούν έντονο stress στις περισσότερες οικογένειες.**

Υπάρχουν όμως κάποιες απλές συμβουλές για να διαχειριστούμε καλύτερα όλες τις μορφές του stress και να επιτύχουμε καλύτερη ποιότητα στη καθημερινότητά μας και καλύτερη υγεία. Η **υγιεινή διατροφή, η τακτική άσκηση, ο σωστός ύπνος και κάποιες τεχνικές που μπορούμε να διδαχτούμε για τον καλύτερο καθημερινό έλεγχο του stress, μεγιστοποιούν την πιθανότητα να ζήσουμε μια ζωή με λιγότερα προβλήματα υγείας και πιο παραγωγική και ποιοτική.**