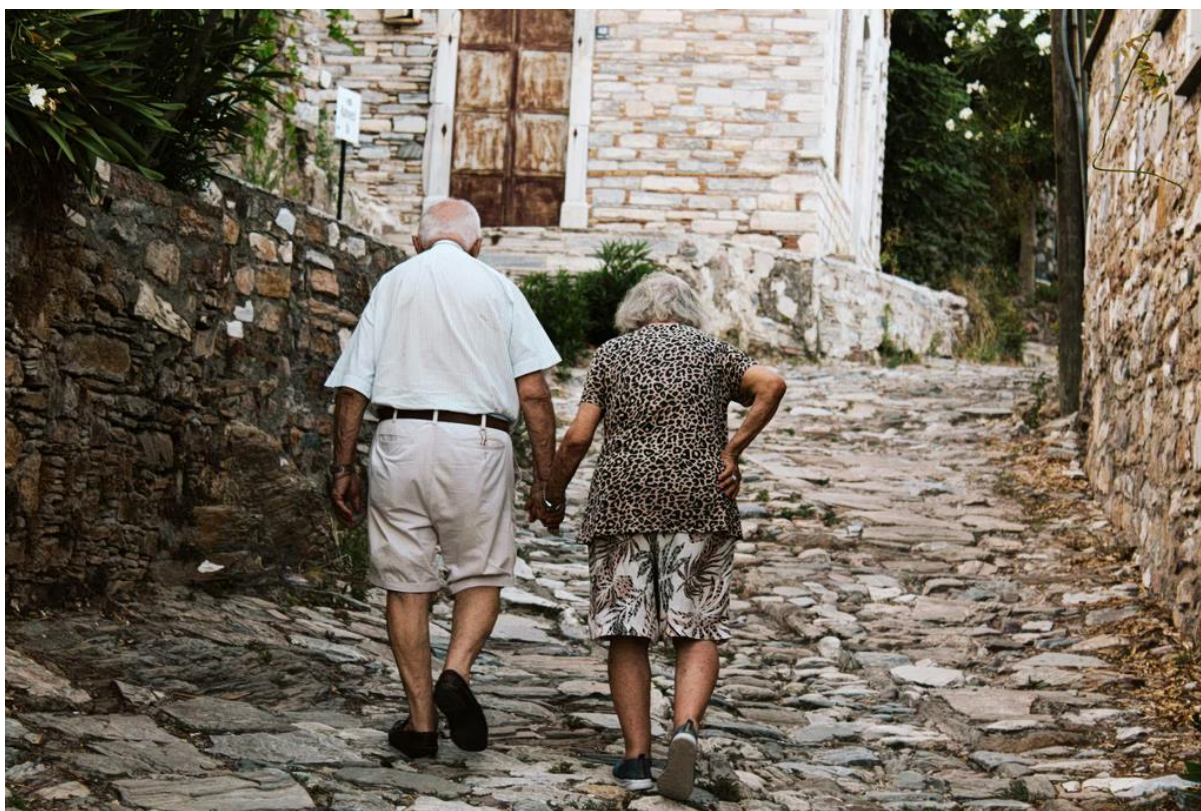


Η μακροζωία ως ιατρική και ως ύβρις



Γεώργιος Π. Χρούσος

Πρώτη Δημοσίευση 06/06/2026, 19:40

Ζούμε σε μια εποχή όπου η επιθυμία για μακροζωία έχει μετατραπεί από φιλοσοφικό ερώτημα σε βιοϊατρικό εγχείρημα. Από τον Ιπποκράτη έως τον Αριστοτέλη, η μακρά και καλή ζωή – το «ευ ζην» – δεν νοούνταν ως απλή επιμήκυνση του χρόνου, αλλά ως αρμονία σώματος και ψυχής. Σήμερα, η σύγχρονη «ιατρική της μακροζωίας» επιχειρεί να μεταφράσει αυτή την αρχαία επιδίωξη σε βιοδείκτες, αλγορίθμους και εξατομικευμένες παρεμβάσεις. Όμως, όπως κάθε ταχύτατα αναπτυσσόμενο πεδίο, κινδυνεύει να διολισθήσει από την επιστήμη στην ύβρη.

Στον πυρήνα της, η ιατρική της μακροζωίας φιλοδοξεί να μετατοπίσει το κέντρο βάρους της [ιατρικής](#) από τη θεραπεία στην πρόληψη. Αντί να περιμένουμε την εκδήλωση της νόσου, επιχειρούμε να ανιχνεύσουμε πρώιμες αποκλίσεις – ένα αυξανόμενο σάκχαρο, μια υποκλινική φλεγμονή, μια γενετική προδιάθεση – και να παρέμβουμε εγκαίρως. Αυτή η προσέγγιση συνάδει με την έννοια του «κακοστατικού φορτίου», δηλαδή της σωρευτικής φθοράς που υφίσταται ο οργανισμός υπό την επίδραση χρόνιου στρες, που κάποτε ξεπερνάει έναν ουδό και

εμφανίζεται με νοσηρές εκδηλώσεις. Η σύγχρονη βιολογία του στρες μας διδάσκει ότι η γήρανση δεν είναι απλώς χρονολογική διαδικασία, αλλά το αποτέλεσμα μιας δυναμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ γονιδίων, περιβάλλοντος και συμπεριφοράς. Υπό αυτή την έννοια, η ιατρική της [μακροζωίας](#) δεν είναι κάτι ριζικά νέο· είναι, μάλλον, η επιστροφή της ιατρικής στις αρχές της – με πιο εξελιγμένα εργαλεία. Η εξατομίκευση της φροντίδας, η ενδεδειγμένη αξιολόγηση και η πρόληψη αποτελούσαν πάντοτε τον ιδεώδη στόχο της ιατρικής πράξης. Εκεί όπου η σύγχρονη προσέγγιση διαφοροποιείται είναι στην ένταση και την ακρίβεια της μέτρησης· το ανθρώπινο σώμα μετατρέπεται σε ένα συνεχώς παρακολουθούμενο σύστημα, όπου κάθε απόκλιση καταγράφεται και δυνητικά διορθώνεται.

Ωστόσο, εδώ ακριβώς ελλοχεύει και ο κίνδυνος. Η υπερβολική εμπιστοσύνη στα δεδομένα μπορεί να οδηγήσει σε μια ψευδαίσθηση ελέγχου. Οι βιοδείκτες, όσο χρήσιμοι κι αν είναι, δεν αποτυπώνουν πλήρως την πολυπλοκότητα του ανθρώπινου οργανισμού. Η «βιολογική ηλικία», για παράδειγμα, μπορεί να αποτελεί ενδιαφέρον εργαλείο σε επίπεδο πληθυσμού, αλλά συχνά στερείται ακρίβειας σε ατομικό επίπεδο. Το ίδιο ισχύει και για πολλές από τις προτεινόμενες παρεμβάσεις – συμπληρώματα, ορμονικές θεραπείες ή βιοτεχνολογικές εφαρμογές που υπόσχονται επιβράδυνση της γήρανσης χωρίς επαρκή τεκμηρίωση στον ανθρώπινο οργανισμό. Η κατάσταση αυτή θυμίζει την αρχαία έννοια της ύβρεως – την υπέρβαση των ορίων που θέτει η φύση και η γνώση. Όταν η ιατρική υπόσχεται, όχι απλώς υγεία αλλά αθανασία, κινδυνεύει να απολέσει την επιστημονική της ταπεινότητα· και όταν ο ασθενής μετατρέπεται σε καταναλωτή υπηρεσιών μακροζωίας, η σχέση ιατρού – ασθενούς απειλείται από την εμπορευματοποίηση.

Δεν πρέπει, ωστόσο, να απορρίψουμε συλλήβδην το πεδίο. Η επιστημονική έρευνα στη γηροϊατρική εξελίσσεται ραγδαία και υπόσχεται, σε βάθος χρόνου, ουσιαστικές παρεμβάσεις στους μηχανισμούς της γήρανσης. Η κατανόηση των μονοπατιών της φλεγμονής, της κυτταρικής γήρανσης και της μεταβολικής απορρύθμισης ανοίγει νέους ορίζοντες για την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Εδώ βρίσκεται και η πραγματική υπόσχεση της ιατρικής της μακροζωίας: όχι στην επιμήκυνση της ζωής καθαυτής, αλλά στην επιμήκυνση της υγιούς ζωής – της «healthspan».

Το κρίσιμο ερώτημα, επομένως, δεν είναι αν πρέπει να επιδιώξουμε τη μακροζωία, αλλά πώς. Η απάντηση, κατά την ταπεινή μου άποψη, βρίσκεται στη σύνθεση της σύγχρονης επιστήμης με τη διαχρονική σοφία. Η υγιής ζωή δεν εξαρτάται αποκλειστικά από εξετάσεις και θεραπείες, αλλά και από θεμελιώδεις επιλογές· ποιοτικός ύπνος, ισορροπημένη διατροφή, σωματική άσκηση, καθημερινή κανονικότητα, διαχείριση του στρες, και – ίσως το σημαντικότερο – ψυχική ισορροπία και κοινωνική συμμετοχή και συνοχή. Εδώ επανερχόμαστε στον Αριστοτέλη, ο οποίος όριζε την ευδαιμονία, ως «ενέργεια ψυχής κατ' αρετήν». Η σύγχρονη βιοϊατρική μπορεί να προσθέσει χρόνια στη ζωή· αλλά μόνο η καλλιέργεια της αρετής, της σχέσης και του νοήματος μπορεί να προσδώσει ζωή στα χρόνια.

Η ιατρική της μακροζωίας βρίσκεται σήμερα σε ένα σταυροδρόμι. Μπορεί να εξελιχθεί σε μια ώριμη, επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση που υπηρετεί τον άνθρωπο ή να διολισθήσει σε ένα πεδίο υπερβολών και ψευδαισθήσεων. Η επιλογή δεν είναι μόνο επιστημονική· είναι βαθιά ηθική και φιλοσοφική. Αν θέλουμε πραγματικά να ζήσουμε περισσότερο και καλύτερα, οφείλουμε να θυμόμαστε ότι η μακροζωία δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά συνέπεια μιας ζωής σε αρμονία – με το σώμα μας, με τους άλλους και με τα όρια της ίδιας της φύσης μας.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας και πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Υγιούς Μακροζωίας