

Γνώση για... χρόνια πολλά!

ΘΑΝΟΣ ΜΠΕΝΕΤΟΣ
το αλφαβητάρι
του αιωνόβιου



ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΚΑΤΑΤΥΠΩΣΗ
ΠΡΟΣΕΛΥΣΗ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΛΑΝΩΣΤΕΣ

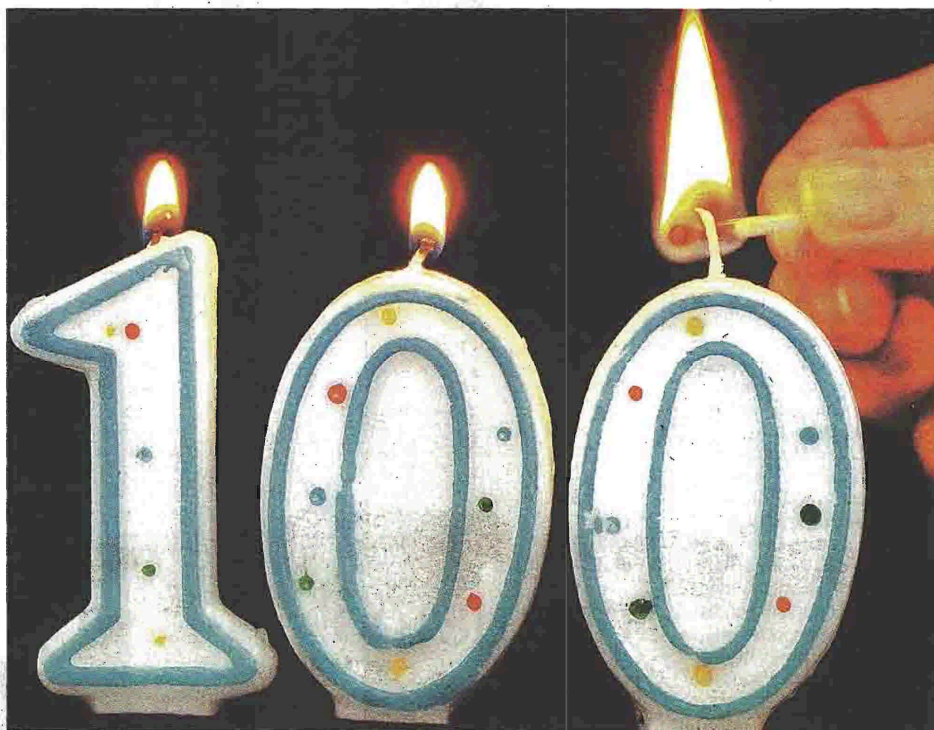
ΘΑΝΟΣ
ΜΠΕΝΕΤΟΣ
Το αλφαβητάρι
του αιωνόβιου

Εκδόσεις Πατάκη,
2011, σελ. 280,
τιμή 15 ευρώ

Όποιος πει ότι δεν θα ήθελε να ζήσει μια μεγάλη ζωή με υγεία πιθανότατα ψεύδεται! Η επιθυμία για μακροβιότητα και καλή υγεία είναι διαχρονική και ανεξάρτητη από πολιτισμικές καταβολές. Είναι δε τόσο έντονη που επανειλημμένως στο παρελθόν έχει γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης. Αλλά και στην εποχή μας, εποχή της υπερ- και παρα-πληροφόρησης, η ελπίδα για μακροπρόθεσμη πληρώνεται κάποιες φορές ακριβιά και συνήθως δεν υλοποιείται.

Στρατηγικά τοποθετημένος για να μας βγάλει από τον κυκεώνα της υπερβολικής και συχνά αμφιλεγόμενης πληροφορίας σχετικά με το τι είναι καλό και τι όχι για την υγεία μας είναι ο κ. Θάνος Μπενέτος, καθηγητής Παθολογίας, Γηριατρικής και Βιολογίας της Γήρανσης στο Πανεπιστήμιο του Νανσί στη Γαλλία. Και αυτό ακριβώς κάνει στο βιβλίο του *Το αλφαβητάρι του αιωνόβιου*. Πώς να ζήσουμε περισσότερο και καλύτερα; Προσδοκίες, μύθοι και αλήθειες, το οποίο έχει μεταφράσει στην ελληνική η Σώτη Τριανταφύλλου.

Έχοντας πλήρη εipoίτητα του πεδίου της Γηριατρικής και γνώση των μελετών που έχουν διεξαχθεί προκειμένου να διαπιστωθεί η αξία ορισμένων παρεμβάσεων (λήψη σκευασμάτων, διατροφικές αλλαγές κτλ.) στη μακροβιότητα, ο κ. Μπενέτος ξεχωρίζει για μας την ήρα από το σάτι. Πολύ περισσότερο, το κάνει με έναν πολύ διασκεδαστικό τρόπο καθώς το κείμενό του είναι εμπλουτισμένο με ιστορίες. Όπως, π.χ., η ιστορία για τον ρωσογάλλο χειρουργό Βορονόφ, σταρ των μεταμοσχεύσεων όρχων πιθήκων σε ηλικιωμένους άνδρες με στόχο να σταματήσει τη γήρανσή τους. Διαβάζουμε στις σελ 163-164: «Ως το 1940 έκανε πάνω από 2.000 τέτοιες μεταμοσχεύσεις. Καθώς απέκτησε μεγάλη δημοσιότητα, τζιφιδεψε σε όλον τον κόσμο για να ανακοινώσει τα απο-



τελέσματα των εργασιών του. Για να τα τεκμηριώσει έφερε μαζί του για μια εποχή έναν από τους ασθενείς του ονόματι Εντουάρ Λιαντέ που, πάρ' ότι ήταν 76 ετών πριν από την επέμβαση, έμοιαζε γύρω στα 45 μετά. Αυτή η συνεργασία δεν διήρκεσε πολύ: ο καπνένος ο Λιαντέ πέθανε δύο χρόνια μετά την επέμβαση».

Όπως αντιλαμβάνεστε, η μεταμόσχευση όρχων δεν αναστέλλει το γήρας, όπως δεν το κάνει και η λήψη τεστοστερόνης (η μοντέρνα εκδοχή της ίδιας ιδέας!). Γι' αυτό και στο επίμυθό του σχετικού κεφαλαίου ο κ. Μπενέτος σημειώνει: «Μακριά από ορμόνες! Δεν έχει επαληθευτεί κανένα σημα-

ντικό αποτέλεσμα μακροπρόθεσμα... Να μην το ξεχνάμε. Εν γένει, οι ορμονοθεραπείες είναι τέλειες για τους πωλιπτες τους, εφόσον ο ετήσιος τζιφρος τους ανέρχεται σε δεκαεκατομμύρια δολάρια και παρουσιάζει αυξητική τάση».

Τα παραπάνω ενδεικτικά αποσπάσματα δείχνουν τι θα διαβάσει ο αναγνώστης του πονήματος του έλληνα καθηγητή. Το βιβλίο κρατά την υπόσχεσή του: διαλύει τους μύθους και μας πληροφορεί απλά και κατανοητά για το τι πρέπει να κάνουμε ώστε να ξεπεράσουμε τα εκατό. Και για να εμπεδώσουμε τα μηνυμάτά του, στο τέλος κάθε κεφαλαίου βρίσκουμε συ-

μπικνωμένη την ουσία του μαζί με την εικόνα μιας ζυγαριάς που άλλοτε γέρνει προς τον μύθο και άλλοτε προς την αλήθεια οπτικοποιώντας το συμπέρασμα. Όσο για το αν θα πετύχουμε όντως να περάσουμε τα εκατό, αυτό δεν μπορεί να μας το εξασφαλίσει κανένα βιβλίο και το ίδιο συμβαίνει και με τούτο. Θα έχουμε όμως κερδίσει μια γνώση που δεν θα μας κάνει εύκολη λεία αυτών που εμπορεύονται την ελπίδα μας για μακροπρόθεσμη και στην πορεία θα έχουμε ταυτόχρονα διασκεδάσει.

ΙΩΑΝΝΑ ΣΟΥΦΛΕΡΗ
soufleri@tovima.gr