



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



ΠΟΠΗ ΚΑΛΑΪΤΖΗ

Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης,
Lifestyle Medicine & Culinary Coaching, Ιδρύτρια
και επιστημονική Υπεύθυνη «The Longevity & Well-being clinic»

Η Ιατρική του Τρόπου Ζωής είναι το φάρμακο του μέλλοντος

Η Πόπη Καλαϊτζή, γιατρός με ειδίκευση στην Ιατρική του Τρόπου Ζωής, μάς εξηγεί γιατί η υγιεινή διατροφή, η άσκηση, ο ύπνος και η ψυχική ευεξία δεν είναι συμπληρωματικά αλλά θεμελιώδη στοιχεία της θεραπείας και της πρόληψης χρόνιων ασθενειών

Η Πόπη Καλαϊτζή δεν είναι απλώς μια ιατρός με εξειδίκευση στη Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση. Είναι μια από τις πιο δυναμικές εκπροσώπους της σύγχρονης Ιατρικής του Τρόπου Ζωής, ενός νέου και ολιστικού επιστημονικού πεδίου που εστιάζει στην πρόληψη και τη θεραπεία χρόνιων νοσημάτων μέσα από τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, τη διαχείριση του άγχους, τον ποιοτικό ύπνο και την ενδυνάμωση της σχέσης ιατρού-ασθενούς.

Με εμπειρία από κορυφαία νοσοκομεία της Ελλάδας και του εξωτερικού, ακαδημαϊκή δραστηριότητα στο Αττικό Νοσοκομείο, μετεκπαίδευση στη Γαστρονομική Ιατρική στο πανεπιστήμιο Harvard και ενεργή συμμετοχή σε σημαντικούς οργανισμούς, όπως το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας και ο Σύλλογος Φίλων της Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής του Αρεταλείου και το Hellenic Initiative Against Alzheimer's σε συνεργασία με το Johns Hopkins, η Πόπη Καλαϊτζή μιλά για την ιατρική που δεν αρκείται στη συνταγογράφηση, αλλά επιδιώκει να αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο φροντίζουμε την υγεία μας.

Πώς ορίζετε την Ιατρική του Τρόπου Ζωής και ποιοι είναι οι βασικοί πυλώνες της που μπορούν να μεταμορφώσουν την υγεία μας;

Η Ιατρική του Τρόπου Ζωής δεν είναι εναλλακτική ιατρική ή συμπληρωματική ιατρική. Αποτελεί μέρος της κλασικής ιατρικής, την οποία διδασκόμαστε στις ιατρικές σχολές. Ρίχνει φως στο –συνήθως παραμελημένο– κομμάτι των κατευθυντήριων οδηγιών που σχετίζονται με την καθημερινή ζωή του ασθενούς: τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, τον ύπνο, τη διαχείριση του

στρες, τις σχέσεις και την αποχή από βλαβερές ουσίες, όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ. Παρότι τα φάρμακα παραμένουν απαραίτητα και συχνά σωτήρια, ξέρουμε πλέον από πληθώρα ερευνών ότι η αλλαγή στον τρόπο ζωής αποτελεί τη βάση για την πρόληψη και τη βελτίωση της πορείας πολλών χρόνιων νοσημάτων. Για παράδειγμα, πρόσφατη δημοσίευση σε διεθνές επιστημονικό περιοδικό έδειξε ότι η σωματική άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στον καρκίνο του παχέος εντέρου έχει μεγαλύτερο όφελος και από κάποιες φαρμακευτικές επιλογές που διαθέτουμε.

Η διατροφή επίσης θα έπρεπε να συνταγογραφείται, όπως και τα φάρμακα. Και εδώ δεν μιλάμε μόνο για πρόληψη αλλά και για μείωση επιπλοκών και βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η εφαρμογή αυτών των πυλώνων είναι επείγουσα: το προσδόκιμο ζωής χωρίς ασθένειες ή αναπηρίες παραμένει στάσιμο. Στους ασθενείς μου αναφέρω συχνά τη μελέτη EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), μία από τις μεγαλύτερες και πιο σημαντικές επιδημιολογικές μελέτες που έχουν γίνει παγκοσμίως για να διερευνήσουν τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή, τον τρόπο ζωής και την εμφάνιση καρκίνου και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Τι έδειξε; Η υιοθέτηση τεσσάρων υγιεινών συνηθειών (αποχή από το κάπνισμα, φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή, μέτρια κατανάλωση αλκοόλ) συνδέεται με έως και 78% μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων (όπως καρκίνος, καρδιαγγειακά και διαβήτης). Αντίστοιχα, έχει αποδειχθεί ότι η μεσογειακή διατροφή, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, και η αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ 2

Ημ. Έκδοσης: . . .22/06/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .22/06/2025

Σελίδα: 9



Τέλος, είναι σημαντικό να τονίσουμε πως πρόληψη δεν είναι μόνο οι εξετάσεις. Οι εξετάσεις στην ουσία δεν είναι προληπτικές αλλά αποτελούν πρώιμη διάγνωση. Η πρόληψη ξεκινά από τις καθημερινές μας επιλογές.

Ποιον ρόλο παίζει η **θεραπευτική άσκηση** στην πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων;

Η **άσκηση** είναι φάρμακο. Έχουμε πλέον επιστημονικά τεκμηριωμένα θεραπευτικά πρωτόκολλα για κάθε νόσημα: για την άνοια, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, κάποιες μορφές καρκίνου. Παρόλα αυτά, ορισμένοι συνάδελφοι αγνοούν τις επικαιροποιημένες κατευθυντήριες οδηγίες. Η **άσκηση** πρέπει να μπαίνει στο επίκεντρο της θεραπείας. Το κλειδί είναι η εξατομίκευση. Ο κάθε ασθενής πρέπει να αξιολογείται και να του δίνεται ένα πρόγραμμα που να ταιριάζει στην κατάστασή του. Είναι λάθος να ξεκινά κάποιος **άσκηση** χωρίς καθοδήγηση. Παρατηρούμε ανθρώπους που γυμνάζονται με personal trainer αλλά δεν έχουν βασική ισορροπία ή δύναμη λαβής – δύο κρίσιμους δείκτες μακροβιότητας. Γι' αυτό χρειαζόμαστε πρώτα αξιολόγηση για την κατάσταση της υγείας του καθενός και ύστερα παρέμβαση. Μην ξεχνάμε πως η υποκινητικότητα θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα δημόσιας υγείας του 21^{ου} αιώνα και οι άνθρωποι κυριολεκτικά μπορεί να πεθαίνουν από αδράνεια ενώ η λύση είναι διαθέσιμη και συχνά δωρεάν. Δε χρειάζεται πάντα να πηγαίνουμε στα γυμναστήρια, κάθε κίνηση μετράει!

Με βάση την εμπειρία σας στην ογκολογική κλινική, πώς μπορεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής να συμβάλει στην πρόληψη ή ακόμη και στη βελτίωση της πορείας του καρκίνου;

Μελέτες στον Καναδά έχουν δείξει ότι δεκάδες χιλιάδες περιστατικά καρκίνου θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί εάν οι άνθρωποι ασκούσαν τακτικά, έτρωγαν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και περιόριζαν το κόκκινο κρέας. Μιλάμε για περισσότερες από 70.000 περιπτώσεις το χρόνο, αριθμούς που δεν μπορούμε να αγνοήσουμε.

Η διατροφή μπορεί να είναι **θεραπευτική**, αρκεί να είναι αντιφλεγμονώδης, όπως είναι η μεσογειακή διατροφή, γι' αυτό και η μεσογειακή διατροφή πρέπει να μπαίνει στο θεραπευτικό πλάνο του ασθενούς από την πρώτη στιγμή της διάγνωσης.

Εξίσου σημαντική είναι η ψυχική υγεία: η διάγνωση του καρκίνου φέρνει τεράστιο ψυχικό φορτίο. Εάν ο ασθενής έχει κατάθλιψη ή αγχώδη διαταραχή, δεν θα μπορέσει να τη διαχειριστεί τη διάγνωση και ίσως η πορεία του νοσήματος να επιβαρυνθεί σημαντικά. Γι' αυτό πιστεύω ότι η ψυχική υγεία είναι η βάση και ενθαρρύνω όλους τους ασθενείς μου να δουν ειδικό ψυχικής υγείας. Ο ύπνος είναι ένας ακόμη καθοριστικός παράγοντας για τη συνολική υγεία. Η χρόνια αύπνία προκαλεί φλεγμονή,

αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό και έχει συνδεθεί με αυξημένη θνησιμότητα από κάθε αιτία. Ιδανικά, μιλάμε για οχτώ συνεχόμενες ώρες ύπνου, χωρίς τη χρήση φαρμακευτικών βοηθημάτων, με την αίσθηση ξεκούρασης στο ξύπνημα τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα, χωρίς δυσκολία στην έλευση του ύπνου και χωρίς συχνές νυχτερινές αφυπνίσεις.

Άτομα που πληρούν και τα πέντε βασικά κριτήρια «καλού ύπνου» έχουν έως και 30% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, ανεξαρτήτως αιτίας — από καρδιαγγειακές παθήσεις και νευροεκφυλιστικά νοσήματα μέχρι ατυχήματα.

Πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη εθισμούς, όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ, αλλά και την αξία των κοινωνικών σχέσεων. Η ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου μπορεί να κάνει τη διαφορά στην ψυχολογία και την ανάρρωση του ασθενούς.

Η διατροφή και η ψυχική ενδυνάμωση αποτελούν αναπόσπαστα μέρη της πρακτικής σας. Πώς εφαρμόζετε το «culinary coaching» στην καθημερινότητα των ασθενών σας;

Όταν ένας ασθενής έρχεται στο ιατρείο μου, γνωρίζει ότι δεν είμαι διαιτολόγος, αλλά γιατρός. Γιατί όμως είναι σημαντικό ένας γιατρός να γνωρίζει από διατροφή; Επειδή κάθε ασθενής μπορεί να έχει διαφορετικές παθολογικές καταστάσεις και, ανάλογα με αυτές, να λάβει διαφορετικές διατροφικές οδηγίες — άλλη ένας διαβητολόγος, άλλη ένας ενδοκρινολόγος, γιατί π.χ. ο ίδιος ασθενής μπορεί να έχει σακχαρώδη διαβήτη και ευερέθιστο έντερο. Εμείς δεν δίνουμε διαιτολόγια. Αυτό που κάνουμε είναι να εκπαιδεύουμε διατροφικά τους ασθενείς μας. Τους μαθαίνουμε πώς να διαβάζουν και να αποκωδικοποιούν τις ετικέτες των τροφίμων, πώς να μαγειρεύουν σωστά, από πού να προμηθεύονται ποιοτικές πρώτες ύλες και πώς να συντηρούν σωστά τα τρόφιμα. Δυστυχώς, από το 2010 και μετά, η κακή διατροφή έχει ξεπεράσει το κάπνισμα ως αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας. Γι' αυτό και η διατροφική εκπαίδευση αποτελεί κρίσιμο εργαλείο πρόληψης και θεραπείας στην καθημερινή μας κλινική πράξη.

Είστε ενεργή σε πρωτοβουλίες που εστιάζουν στη γυναίκα. Ποια είναι τα βασικά μηνύματα που θέλετε να περάσετε στις γυναίκες σήμερα για την υγεία;

Είναι κρίσιμο να αναγνωρίσουμε την ιδιαιτερότητα της γυναικείας υγείας. Πολλές γυναίκες λαμβάνουν λανθασμένη διάγνωση για σοβαρές παθήσεις, όπως π.χ. το έμφραγμα, με αποτέλεσμα και την καθυστερημένη αντιμετώπιση. Οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο, αλλά με χειρότερη υγεία από τους άνδρες. Η αυτοφροντίδα και η διεκδίκηση της υγείας τους πρέπει να γίνουν προτεραιότητα, χωρίς ενοχές. Αυτό που προτείνω είναι οι γυναίκες να πάρουν την υγεία στα χέρια τους και να γίνουν πρότυπα για τους άλλους, φροντίζοντας πρώτα τον εαυτό τους.