



Αλλη μία έρευνα έρχεται να επιβεβαιώσει αλλά και να εξηγήσει τη γνωστή θεώρηση ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο.

Ειδικότερα, νέα μελέτη από το **Wellcome Trust Sanger Institute** στο Cambridge της Μ. Βρετανίας, δείχνει ότι οι κάτοικοι των Ανωγείων, αλλά και των γύρω περιοχών, διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, παρά τη πλούσια σε ζωικά λίπη διατροφή τους.

Εξάλλου, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι κάτοικοι των συγκεκριμένων περιοχών έχουν ένα **σπάνιο γονίδιο** που τους προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα και την αύξηση του σωματικού βάρους.

Αυτό το γονίδιο είναι 40 φορές πιο συχνό σε αυτό το μικρό ελληνικό πληθυσμό από ό,τι στην υπόλοιπη Ευρώπη.

Αξίζει να αναφερθεί **πως το γονίδιο που είναι γνωστό ως R19X** και βρέθηκε για πρώτη φορά στον πληθυσμό το 2008 είναι αυτό που μειώνει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων, ενώ την ίδια στιγμή αυξάνει εκείνα των λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας, γνωστά ως «καλή χοληστερόλη» κάτι που μειώνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων.

Σύμφωνα με την **Ελευθερία Ζεγκίνι**, επικεφαλής της μελέτης, οι κάτοικοι των Ανωγείων «έχουν το ίδιο ποσοστό του διαβήτη, όπως ο γενικός ελληνικός πληθυσμός, αλλά δεν πάσχουν από επιπλοκές της νόσου».

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι **ο τρόπος της ζωής αυτών των ανθρώπων. Ζουν σε ορεινά χωριά της Κρήτης και ασκούνται πολύ**

Μακροβιότεροι οι Κρητικοί από τους Ευρωπαίους

Συντάχθηκε απο τον/την nooz
Σάββατο, 28 Δεκέμβριος 2013 18:12 -

, κάτι που τους βοηθά να ζήσουν μακρά και υγιή ζωή, παρά την υψηλή, σε λιπαρά, διατροφή που θα μπορούσε να προκαλέσει επιπλοκές στην υγεία τους.

Η ανακάλυψη αυτή μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη νέων θεραπειών και τις στρατηγικές πρόληψης κατά των καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου και μεταβολικές διαταραχές.