

μάχη των κυττάρων θ. ΑντρονίουΧος: Χρόνια φλεγμονή, παραγοντας κίνδυνου για νοσήματα

Media: TA NEA **Page:** 51-52 **Published at:** 30-07-2026
Author: **Surface:** 308.45 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Χρόνια φλεγμονή, παράγοντας κινδύνου για νοσήματα **ΣΕΛ. 52**

Χρόνια φλεγμονή, παράγοντας κινδύνου για πολλά νοσήματα

Η φλεγμονή αποτελεί έναν από τους βασικούς αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού. Όταν προκαλείται από έναν τραυματισμό ή μια λοίμωξη, είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση των ιστών και την αντιμετώπιση των παθογόνων μικροοργανισμών. Ωστόσο, όταν η φλεγμονώδης αντίδραση επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς εμφανή αιτία, μπορεί να εξελιχθεί σε έναν «σιωπηλό» παράγοντα που συμβάλλει στην εμφάνιση και την εξέλιξη πολλών χρόνιων νοσημάτων.

Η λεγόμενη χρόνια χαμηλού βαθμού φλεγμονή δεν προκαλεί συνήθως συμπτώματα που να γίνονται άμεσα αντιληπτά. Παρ' όλα αυτά, επηρεάζει σταδιακά τη λειτουργία πολλών οργάνων και συστημάτων. Τα τελευταία χρόνια, πλήθος επιστημονικών μελετών έχει αναδείξει τη σχέση της με την αθηροσκλήρωση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, τη χρόνια νεφρική νόσο και ορισμένες μορφές καρκίνου. Παράλληλα, διερευνάται ο πιθανός ρόλος της στην εμφάνιση νευροεκφυλιστικών παθήσεων και στη διαδικασία της

βιολογικής γήρανσης.

Η χρόνια φλεγμονή δεν αποτελεί αυτόνομη νόσο αλλά αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Η παχυσαρκία, ιδιαίτερα η συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα, το κάπνισμα, η καθιστική ζωή, η κακή ποιότητα ύπνου και



το χρόνια ψυχολογικό στρες συμβάλλουν στη διατήρηση ενός φλεγμονώδους περιβάλλοντος στον οργανισμό. Επιπλέον, χρόνιες λοιμώξεις και ορισμένα αυτοάνοσα νοσήματα μπορούν επίσης να τροφοδοτούν τη φλεγμονώδη διεργασία.

Αν και έχουν προταθεί διάφοροι εργαστηριακοί δείκτες για την εκτίμηση της φλεγμονής, όπως η CRP, κανένας δεν χρησιμοποιείται ως εξέταση προσυμπτωματικού ελέγχου στον γενικό πληθυσμό. Η αξιολόγησή τους πρέπει να γίνεται πάντοτε από τον θεράποντα ιατρό, στο πλαίσιο της συνολικής κλινικής εικόνας.

Τα ευχάριστα νέα είναι ότι οι ίδιες συνήθειες που προστατεύουν από τα περισσότερα χρόνια νοσήματα συμβάλλουν και στον περιορισμό της χρόνιας φλεγμονής. Η μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια και ελαιόλαδο, έχει συσχετισθεί με χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών. Η τακτική σωματική άσκηση, η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, η διακοπή του καπνίσματος και ο επαρκής ύπνος αποτελούν παρεμβάσεις με αποδεδειγμένο όφελος.

Τα τελευταία χρόνια, η αντιμετώπιση της χρόνιας φλεγμονής έχει αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία και στη φαρμακευτική έρευνα. Νεότερες θεραπείες που στοχεύουν σε συγκεκριμένους φλεγμονώδεις μηχανισμούς έχουν ήδη αλλάξει την πρόγνωση αρκετών αυτοάνοσων και φλεγμονωδών νοσημάτων, ενώ διερευνάται ο ρόλος τους και στην πρόληψη καρδιαγγειακών επιπλοκών.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρόεδρος του ΕΚΠΑ