

## ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Στις περισσότερες προηγμένες χώρες, οι αλλεργικές παθήσεις πολλαπλασιάστηκαν κατά τις τελευταίες δεκαετίες, φτάνοντας να αφορούν μέχρι και το μισό πληθυσμό σε περιοχές της Αυστραλίας ή των Ηνωμένων Πολιτειών. Αυτό αποτελεί ένα ιατρικό παράδοξο, αφού με την πρόοδο της ιατρικής φροντίδας, τη βελτίωση των συνθηκών υγιεινής, της ποιότητας του πόσιμου νερού, την καθιέρωση των εμβολιασμών, πολλές νόσοι που ταλαιπώρησαν για αιώνες το ανθρώπινο γένος βρίσκονται σε συνεχή πτώση. Ακόμα πιο ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι ενώ σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες, ειδικά σε αυτές που 'οδήγησαν' την αλλεργική επιδημία, το άσθμα και οι υπόλοιπες αλλεργικές παθήσεις έχουν πια φτάσει σε ένα πλατώ, καταλαμβάνοντας σταθερά ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού, παρόμοια αύξηση των αλλεργικών φαινομένων παρατηρείται τώρα στις αναπτυσσόμενες χώρες. Φαίνεται, δηλαδή, ότι η διόγκωση του προβλήματος των αλλεργιών **ακολουθεί χρονικά τη 'δυτικοποίηση'** των κοινωνιών, εννοώντας όλα τα στοιχεία που εκσυγχρονίζουν τη ζωή αλλά επιφέρουν και μεγάλες αλλαγές στο περιβάλλον και τον τρόπο συνύπαρξης του ανθρώπου με το περιβάλλον. Τρανό παράδειγμα αποτελεί το Hong Kong, το οποίο αποτελεί μια δυτικοποιημένη εξαίρεση της Κίνας, και το οποίο παρουσιάζει πολύ υψηλότερους δείκτες αλλεργίας σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη περιοχή της Κίνας.

Στοιχεία της σύγχρονης ζωής που έχουν ενοχοποιηθεί από μελέτες, άλλα λιγότερο και άλλα περισσότερο ισχυρά, περιλαμβάνουν τα εξής:

- **Η απομάκρυνση από τα φυσιολογικά, μη παθογόνα μικρόβια του περιβάλλοντος**, είτε μέσω της υπερβολικής απολύμανσης, της χρήσης αντιβιοτικών, είτε της τροποποίησης των κανόνων υγιεινής (πχ παρατεταμένη αποστείρωση στα βρέφη, απομάκρυνση από τα ζώα) φαίνεται ότι μεταβάλλει το είδος της εντερικής χλωρίδας, δηλαδή τους πληθυσμούς των μικροβίων με τα οποία συζούμε ειρηνικά σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τον τρόπο ζωής του ανθρώπου μέχρι τώρα, δίνοντας το ερέθισμα στον αναπτυσσόμενο οργανισμό να 'καταπιαστεί' με αθώες ουσίες του περιβάλλοντος και να τις αντιμετωπίζει ως αλλεργιογόνα, αντί να 'εκπαιδεύεται' με όλο το εύρος των μικροβίων που μας περιβάλλει. Ειδικά η εξάλειψη των παρασίτων μπορεί να έχει συμβάλει σημαντικά στη γιγάντωση του προβλήματος. Αυτό περιγράφεται σε πολλές μελέτες που συγκρίνουν πληθυσμούς του τρίτου κόσμου, όπου οι παρασιτώσεις είναι ακόμα μέρος της καθημερινότητας, με αντίστοιχους 'προστατευμένους' πληθυσμούς, όπου τα παράσιτα έχουν οριστικά εκριζωθεί. Επιπλέον, υπάρχει και λογική βάση σε αυτήν την παρατήρηση, αφού οι 'αλλεργικοί' μηχανισμοί αποτελούν παράφραση των φυσιολογικών **αντιπαρασιτικών** όπλων που διαθέτει ο οργανισμός – αντί όμως να πολεμά παράσιτα, πολεμά αλλεργιογόνα σα να ήταν παράσιτα.
- Η οξειδωτική ατμόσφαιρα, αποτέλεσμα των καύσεων, των ρύπων και της βιομηχανοποίησης γενικότερα, έχει αποδειχθεί ότι προδιαθέτει σε αλλεργική ευαισθητοποίηση, αλλά και επιδεινώνει τα συμπτώματα της αναπνευστικής και δερματικής αλλεργίας. Παρόμοια επίδραση έχει και το κάπνισμα, ενώ και διάφορα σύγχρονα σύμβολα του πολιτισμού, όπως η χλωρίωση του πόσιμου νερού, τα λογής καθαριστικά και καλλωπιστικά προϊόντα, ακόμα και το είδος των σύγχρονων ενδυμάτων μπορεί να έχει επίδραση στην αλλεργική εκδήλωση.
- Περαιτέρω, η μείωση της φυσικής άσκησης λόγω του 'δυτικού' τρόπου εξαντλητικής εργασίας, ο καθιστικός τρόπος ζωής, αλλά και το φθοροποιό καθημερινό stress έχουν συσχετιστεί με αρνητικές επιδράσεις στον τομέα των αλλεργιών.
- Προς την ίδια κατεύθυνση είναι και η επίπτωση του σύγχρονου τρόπου διατροφής στην αλλεργική επιδημία, λόγω της αποστέρησης φυτικών τροφών με πλούσιες αντιοξειδωτικές ιδιότητες και της αντικατάστασής τους από τροφές που βολεύουν, αλλά δεν ωφελούν. Ειδικά η παχυσαρκία έχει φανεί ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη άσθματος, ενώ το χαμηλό περιεχόμενο της δίαιτας σε συγκεκριμένες βιταμίνες, όπως πχ της βιταμίνης D, μπορεί επίσης να προδιαθέτει σε άσθμα και αλλεργία.

