

1. ΠΟΣ ΘΑ ΧΤΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΑΦΟΡΟΛΟΓΗΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

Μέσο:ΕΘΝΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Ημ. Έκδοσης: ...13/10/2019 Ημ. Αποδελτίωσης: ...13/10/2019

Σελίδα: 32



ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 2020

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΟΙ e-ΠΛΗΡΩΜΕΣ

ΠΟΣ... ΘΑ ΧΤΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΑΦΟΡΟΛΟΓΗΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

Το ποσοστό ελάχιστων υποχρεωτικών δαπανών με πιστωτική ή χρεωστική κάρτα, που σήμερα υπολογίζεται κλιμακωτά έως 20%, θα είναι ενιαίο στο 30% από το 2020, με τους μισθωτούς και τους συνταξιούχους να πρέπει να ξοδεύουν το 1/3 του εισοδήματός τους με τραπεζικά μέσα, ώστε να τους αποδοθεί η έκπτωση φόρου. Ποιες κατηγορίες δαπανών λαμβάνονται υπόψη και ποιες κατηγορίες φορολογούμενων απαλλάσσονται από την υποχρέωση.

ράδειγμα, μισθωτός με ετήσιο εισόδημα 10.000 ευρώ θα πρέπει να έχει δαπανήσει φέτος με κάρτα τουλάχιστον 1.000 ευρώ. Για το 2020 το ποσό των ηλεκτρονικών πληρωμών θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 3.000 ευρώ. Μισθωτός με ετήσιο εισόδημα 15.000 ευρώ θα πρέπει να έχει δαπανήσει με πλαστικό χρήμα τουλάχιστον 1.750 ευρώ. Για το 2020 το ποσό των ηλεκτρονικών πληρωμών θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 4.500 ευρώ. Συνταξιούχος με ετήσιο εισόδημα 20.000 ευρώ θα πρέπει να έχει δαπανήσει με κάρτα τουλάχιστον 2.500 ευρώ. Για το 2020 το ποσό των ηλεκτρονικών πληρωμών θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 6.000 ευρώ. Ο φορολογούμενος που δεν έχει πραγματοποιήσει την απαιτούμενη δαπάνη θα τιμωρείται με επιπλέον φόρο 22% επί του ποσού που του λείπει.

Οι δαπάνες με πλαστικό χρήμα ή άλλα ηλεκτρονικά μέσα τραπεζικών πληρωμών θα πρέπει να έχουν γίνει στην Ελλάδα ή σε κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου και να τις έχει εξοφλήσει ο μισθωτός ή ο συνταξιούχος με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής, όπως ενδεικτικά κάρτες και μέσα πληρωμής με κάρτες (χρεωστικές ή πιστωτικές κάρτες, προπληρωμένες κάρτες-prepaid cards), μέσω λογαριασμού πληρωμών Παρόχων Υπηρεσιών Πληρωμών (μεταφορά πίστωσης, εντολές άμεσης χρέωσης, πάγιες εντολές, τραπεζικές ή ταχυδρομικές επιταγές), μέσω ηλεκτρονικής τραπεζικής (e-banking), ηλεκτρονικού πορτοφολιού (e-wallet κ.λπ.).

ΤΟΥ ΣΠΥΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΕΛΗ
s.dimitrelis@tvopen.gr



ΙΝΑ ΕΝΑ ΤΡΙΤΟ του εισοδήματός τους με τραπεζικά μέσα θα πρέπει να ξοδεύουν από το νέο έτος μισθωτοί και συνταξιούχοι, καθώς το υπουργείο Οικονομικών, όπως προκύπτει από το κείμενο του προσχεδίου του προϋπολογισμού, θα θεσπίσει πρόσθετα μέτρα για την επέκταση των ηλεκτρονικών πληρωμών στην αγορά. Πρόκειται για μέσο διεύρυνσης της φορολογικής βάσης μέσω της μείωσης της παραοικονομίας και της φοροδιαφυγής. Ουσιαστικά υποχρεώνονται μισθωτοί και συνταξιούχοι να πραγματοποιούν περισσότερες πληρωμές με ηλεκτρονικά μέσα, όπως είναι οι χρεωστικές και οι πιστωτικές κάρτες, προκειμένου να τους αποδοθεί η έκπτωση φόρου που οδηγεί στο αφορολόγητο όριο.

Πιο συγκεκριμένα, το ποσοστό ελάχιστων υποχρεωτικών δαπανών με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής, που σήμερα υπολογίζεται κλιμακωτά από 10% έως 20%, θα είναι υψηλότερο και ενιαίο στο 30%, ανεξάρτητα από το ύψος του εισοδήματος.

Σύμφωνα με ό,τι ισχύει έως και το τέλος του έτους, ο μισθωτός ή ο συνταξιούχος απαιτείται να έχει δαπανήσει ένα ελάχιστο ποσοστό του εισοδήματός του με πιστωτική, χρεωστική κάρτα ή άλλο τραπεζικό μέσο. Το ελάχιστο ποσοστό αυτό εμφανίζεται στον παρακάτω πίνακα.

Εισόδημα (σε ευρώ)	Ποσοστό ελάχιστης δαπάνης με ηλεκτρονική συναλλαγή και μέσα πληρωμής με κάρτα (προ-οδευτική εφαρμογή)
1-10.000	10%
10.000,01-30.000	15%
30.000,01 και άνω	20% και μέχρι 30.000 €

Με βάση το νέο σύστημα που θα ισχύει από τον Ιανουάριο, θα πρέπει για κάθε 100 ευρώ εισοδήματος να ξοδεύει τα 30 μέσω ηλεκτρονικών μέσων πληρωμής. Για πα-

Η δαπάνη με πλαστικό χρήμα δηλώνεται στους κωδικούς 049-050. Οι παραπάνω κωδικοί δεν προσυμπληρώνονται από τη φορολογική διοίκηση, αλλά οι ίδιοι οι φορολογούμενοι υπολογίζουν το σύνολο και το αναγράφουν. Προς διευκόλυνση του υπολογισμού αυτού η φορολογική διοίκηση έχει αναρτήσει την ηλεκτρονική πληροφορία που έχει στη διάθεσή της και οι φορολογούμενοι, έχοντας οι ίδιοι το βάρος της απόδειξης, αναγράφουν αυτά που πληρούν τις απαιτούμενες προϋποθέσεις. Οι κωδικοί θα είναι κενοί, απλώς θα υπάρχει η ηλεκτρονική πληροφορία για τον κωδικό αυτό, όπως συμβαίνει με τους κωδικούς για το εισόδημα από τους τόκους ή τη δαπάνη εξυπηρέτησης δανείων. Να τονίσουμε ότι σε περίπτωση που ο υπόχρεος υποβολής δήλωσης βάσει του ποσού που αναγράφεται στον οικείο κωδικό του Ε1 δεν καλύπτει το απαιτούμενο ποσό αποδείξεων, ενώ η σύζυγός του το υπερκαλύπτει, τότε το σύστημα αυτόματως θα κάνει τον επιμερισμό έτσι ώστε να έχουν αμφοτέροι τη σχετική μείωση.

Οι δαπάνες αγοράς αγαθών και λήψης υπηρεσιών λαμβάνονται υπόψη, εφόσον περιλαμβάνονται στις ακόλουθες ομάδες του δείκτη τιμών καταναλωτή της ΕΛΣΤΑΤ:

- Ομάδα 1** (Διατροφή και μη αλκοολούχα ποτά)
- Ομάδα 2** (Αλκοολούχα ποτά και κανόνες)
- Ομάδα 3** (Ενδυση και υπόδηση)
- Ομάδα 4** (Στέγαστρο), εξαιρουμένων των ενοικίων
- Ομάδα 5** (Διαρκή αγαθά, ειδη νοικοκυριού και υπηρεσίες)
- Ομάδα 6** (Υγεία)
- Ομάδα 7** (Μεταφορές), εξαιρουμένης της δαπάνης για τέλη κυκλοφορίας και της αγοράς οχημάτων, πλην των ποδηλάτων
- Ομάδα 8** (Επικοινωνίες)
- Ομάδα 9** (Αναψυχή, πολιτιστικές δραστηριότητες), εξαιρουμένης της αγοράς σκαφών, αεροπλάνων και αεροσκαφών



1. ΠΟΣ ΘΑ ΧΤΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΑΦΟΡΟΛΟΓΗΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

Μέσο: ΕΘΝΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 13/10/2019 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 13/10/2019

Σελίδα: 33



Η δαπάνη με πλαστικό χρήμα δηλώνεται στους κωδικούς 049-050, οι οποίοι δεν προσυμπληρώνονται από τη φορολογική διοίκηση, αλλά οι ίδιοι οι φορολογούμενοι υπολογίζουν το σύνολό της και το αναγράφουν.



Ομάδα 10 (Εκπαίδευση)
Ομάδα 11 (Ξενοδοχεία, καφέ, εστιατόρια)
Ομάδα 12 (Άλλα αγαθά και υπηρεσίες)
Εξαιρούνται τα τέλη κυκλοφορίας οχημάτων και γενικά οι δαπάνες που δεν είναι καταναλωτικές και ως εκ τούτου δεν περιλαμβάνονται στους παραπάνω δείκτες. Τέτοιες είναι ενδεικτικά οι δαπάνες για αγορά κατοικίας, πληρωμή φόρων, δόσεις στεγαστικών δανείων, αγορά επενδυτικών προϊόντων (μετοχών, ομολόγων κ.λπ.).

Σημειώνεται ότι ειδικά για τους λογαριασμούς ΔΕΚΟ, που είναι σε όνομα διαφορετικό από αυτόν που καταβάλλει, γίνονται δεκτές, εφόσον ο καταβάλλων τη δαπάνη είναι και ο πραγματικός χρήστης του ακινήτου.

Διευκρινίζεται ότι στην περίπτωση δαπανών των κοινόχρηστων χώρων, οι οποίες εξοφλούνται από τον διαχειριστή της πολυκατοικίας με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής, οι εν λόγω δαπάνες θα λαμβάνονται υπόψη μετά τον επιμερισμό τους στους ενοίκους ή στους ιδιοκτήτες των οριζώντων ιδιοκτησιών.

ΟΙ ΕΞΑΙΡΗΣΕΙΣ

Από την υποχρέωση πληρωμής με πλαστικό χρήμα εξαιρούνται όλοι οι φορολογούμενοι που δεν δικαιούνται αφορολόγητο όριο (π.χ. ελεύθεροι επαγγελματίες, εισοδηματίες κ.ά.) αλλά και μισθωτοί, συνταξιούχοι και κατά κύριο επάγγελμα αγρότες, οι οποίοι ανήκουν σε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω κατηγορίες:
α. Φορολογούμενοι εβδομήντα (70) ετών και άνω (διευκρινίζεται ότι στην περίπτωση αυτή εμπίπτουν οι φορολογούμενοι οι οποίοι μέχρι το τέλος του 2017 έχουν συμπληρώσει το εβδομηκοστό (70ό) έτος της ηλικίας τους, δηλαδή όσοι έχουν γεννηθεί έως και τις 31.12.1947).
β. Ατομα με ποσοστό αναπηρίας ογδόντα

τοίς εκατό (80%) και άνω.

γ. Όσοι βρίσκονται σε δικαστική συμπαράσταση.

δ. Οι φορολογικοί κάτοικοι της ΕΕ ή του ΕΟΧ, υπό τις προϋποθέσεις του άρθρου 20 του Ν. 4172/2013, που υποχρεούνται σε υποβολή δήλωσης στην Ελλάδα και φορολογούνται με την κλίμακα από μισθωτή εργασία και συντάξεις.

ε. Δημόσιοι λειτουργοί και δημόσιοι υπάλληλοι που υπηρετούν στην αλλοδαπή,

καθώς και φορολογικοί κάτοικοι Ελλάδας που διαβιούν ή εργάζονται στην αλλοδαπή (εκτός αυτών που αναφέρονται στο παρακάτω άρθρο VI που απαλλάσσονται και από τη συλλογή).

στ. Ανήλικοι που υποχρεούνται σε υποβολή δήλωσης φορολογίας εισοδήματος και φορολογούνται με την κλίμακα των μισθωτών και συνταξιούχων.

ζ. Φορολογούμενοι που κατοικούν μόνιμα σε χωριά με πληθυσμό έως 500 κατοίκους

και σε νησιά με πληθυσμό κάτω των 3.100 κατοίκων, σύμφωνα με την τελευταία απογραφή, εκτός αν πρόκειται για τουριστικούς τόπους.

η. Οι φορολογούμενοι που δεν έχουν εισόδημα από καμία κατηγορία ή έχουν εισόδημα μόνο από κεφάλαιο ή/και από υπεραξία μεταβίβασης κεφαλαίου και το τεκμαρτό τους εισόδημα δεν υπερβαίνει το ποσό των 9.500 ευρώ, σύμφωνα με την περ. α' της παρ. 1 του άρθρου 34 του Ν. 4172/2013.

θ. Οι φορολογούμενοι που είναι εγγεγραμμένοι στο μητρώο ανέργων του ΟΑΕΔ, για τη διαφορά που προκύπτει μεταξύ του τεκμαρτού και του συνολικού εισοδήματός τους, σύμφωνα με την περ. δ' της παρ. 1 του άρθρου 34 του Ν. 4172/2013.

ι. Οι φορολογούμενοι που είναι δικαιούχοι Κοινωνικού Εισοδήματος Αλληλεγγύης (ΚΕΑ).

ια. Οι υπηρετούντες την υποχρεωτική στρατιωτική τους θητεία.

ιβ. Οι φορολογούμενοι που βρίσκονται σε κατάσταση μακροχρόνιας νοσηλείας (πέραν των 6 μηνών).

Για τους παραπάνω μισθωτούς, συνταξιούχους και κατά κύριο επάγγελμα αγρότες που εξαιρούνται από την υποχρέωση χρήσης ηλεκτρονικών μέσων πληρωμής για την πραγματοποίηση των δαπανών τους απαιτείται να συγκεντρώσουν χάρτινες αποδείξεις ίσες αξίας. Αυτές πρέπει να φυλαχθούν για μελλοντικό έλεγχο. Εφόσον οι συγκεκριμένοι φορολογούμενοι το επιθυμούν, έχουν τη δυνατότητα να τις εξοφλούν και με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής.

Επισημαίνεται επίσης ότι τα δικαιολογητικά που αποδεικνύουν την απόδειξη της δαπάνης για απόκτηση αγαθών και λήψης υπηρεσιών φυλάσσονται από τους φορολογούμενους μέχρι την παραγραφή του δικαιώματος της φορολογικής διοίκησης για έλεγχο της αρχικής δήλωσης. ●

ΟΙ ΦΟΡΟΙ ΤΟ 2020

Ανατροπές σε εισοδήματα και ακίνητα

Από το προσέχδιο του προϋπολογισμού προκύπτουν και όλες οι αλλαγές που έρχονται στο πεδίο της φορολογίας από το νέο έτος.

Οι αλλαγές που έρχονται είναι οι εξής:

1. Επικαιροποίηση των αντικειμενικών αξιών προκειμένου να ευθυγραμμιστούν με τις εμπορικές αξίες, καθώς και επέκταση του αντικειμενικού συστήματος σε περίπου 7.500 περιοχές που βρίσκονται εκτός σχεδίου και οικισμού. Από αυτές τις παρεμβάσεις προβλέπεται σημαντική αύξηση των φορολογικών εσόδων μέσω της αύξησης του ΕΝΦΙΑ για τους ιδιοκτήτες ακινήτων σε περιοχές εκτός σχεδίου που είναι οικιστικά και τουριστικά ανεπτυγμένες.
2. Μείωση από τη χρήση 2019 του συντελεστή φορολόγησης των επιχειρήσεων από το 28% στο 24% που δημοσιονομικά θα φανεί το 2020.
3. Μείωση από τη χρήση 2019 του συντελεστή φορολόγησης των μερισμάτων από το 10% στο 5%, που δημοσιονομικά θα φανεί το 2020.
4. Πάγωμα για μία τρίτη του ΦΠΑ τις νέες οικοδομές και του φόρου υπεραξίας ακινήτων.
5. Μείωση των ασφαλιστικών εισφορών για τους μισθωτούς πλήρους απασχόλησης από την 1-7-2020.
6. Καθιέρωση έκπτωσης 40% για τις δαπάνες ενεργειακής, λειτουργικής και αισθητικής αναβάθμισης ακινήτων με παραστατικά.
7. Θέσπιση νέας φορολογικής κλίμακας με χαμηλότερους φορολογικούς συντελεστές.

2. ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΖΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 13/10/2019 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 13/10/2019

Σελίδα: 25



Γιατί δεν ζούμε περισσότερο χρόνια;

Ο «γρίφος» που προσπαθούν να λύσουν οι επιστήμονες: από το 2011 και εντεύθεν το προσδόκιμο ζωής επιβραδύνθηκε

Το προσδόκιμο ζωής βελτιώνεται διαρκώς, σταθερά, και με σημαντική ταχύτητα, τα τελευταία διακόσια χρόνια. Τη δεκαετία του 1840, οι άνθρωποι δεν ξεπερνούσαν τα σαράντα χρόνια ζωής, κατά μέσον όρο. Ωστόσο, οι βελτιώσεις στη διατροφή, στην υγιεινή και στη στέγηση, κατά τη βικτωριανή περίοδο (1837-1901) βοήθησαν ώστε το προσδόκιμο ζωής, το 1900, να προσεγγίσει τα 60 χρόνια.

Καθώς προχωρούσε ο 20ός αιώνας, αν εξαιρεθούν, βέβαια, τα χρόνια των πολέμων, σημειώθηκαν περαιτέρω κέρδη για την μακροζωία, χάρη στην εισαγωγή της υγιεινής περιθαλάφτης και την εφαρμογή των παιδικών εμβολιασμών.

Μετά τη δεκαετία του 1970, οι ιατρικές εξελίξεις, κυρίως στην περίθαλψη ασθενών με εγκεφαλικό επεισόδιο και καρδιακή προσβολή, βοήθησαν στην περαιτέρω αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Έτσι, στην αρχή του τρέχοντος 21ου αιώνα, αυτό προσέγγισε τα 80 έτη για τις γυναίκες και τα 75 για τους άνδρες. Αυτή η αυξητική τάση συνεχίστηκε, προσθέτοντας ένα περισσότερο έτος ζωής, περίπου κάθε τετραετία. Ομως, ξαφνικά το 2011 η αυξητική τάση του προσδόκιμου ζωής σταμάτησε ή πιο σωστά επιβραδύνθηκε.

Αρχικά, οι ειδικοί πιθανολόγησαν ότι πρόκειται για μία προσωρινή διακοπή της αύξησης. Σίγουρα το 2015 ήταν ένα έτος ορόσημο, με κατακόρυφη αύξηση των θανάτων, κυρίως εξαιτίας του ιδιαίτερα βαρύτερου χειμώνα. Η μεγάλη θνησιμότητα συνδέθηκε με το στέλεχος της γρίπης που κυκλοφορούσε εκείνη τη χρονιά. Ωστόσο, τώρα είναι σαφές ότι δεν επρόκειτο για μία μικρή, προσωρινή, παρέκκλιση από την κυρίαρχη τάση.

Τα τελευταία στοιχεία της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Βρετανίας, για την περίοδο 2016-2018, είναι τα πρώτα που δεν περιλαμβάνουν εκείνο τον άσχημο χειμώνα. Παρότι καταγράφεται μία μικρή βελτίωση στο προσδόκιμο ζωής, εξακολουθεί να βρίσκεται σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα συγκριτικά με αυτό που είχαμε δει τα προηγούμενα χρόνια. Με τις επικρατούσες τάσεις, οι άνθρωποι που ζουν στη Βρετανία θα χρειαστούν



Με τις επικρατούσες τάσεις, οι άνθρωποι που ζουν στη Βρετανία θα χρειαστούν περισσότερα από δώδεκα χρόνια για να κερδίσουν ένα επιπλέον έτος ζωής.

Έρευνα υποστηρίζει ότι το ανώτατο όριο γενεσιετής θεωρούν ότι με την ενίσχυση των κατάλληλων γονιδίων αυτό μπορεί να αυξηθεί.

περισσότερα από δώδεκα χρόνια, προκειμένου να κερδίσουν ένα παραπάνω έτος ζωής.

Ποια, όμως, είναι τα αίτια αυτής της νέας πραγματικότητας; Σύμφωνα με μία υπόθεση, μετά τόσα χρόνια αύξησης, οι άνθρωποι απλώς έχουν προσεγγίσει τα ανώτατα όρια του προσδόκιμου ζωής. Το γρηραιότερο εν ζωή άτομο, για το οποίο υπάρχουν επίσημα στοιχεία, ήταν η Γαλλίδα Ζαν Κλεμέν, η οποία, όταν πέθανε, πριν από είκοσι χρόνια, ήταν 122 ετών.

Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature υποδεικνύει ότι το ανώτατο όριο μακροζωίας -εξαρουμένων κάποιων περιπτώσεων όπως η Κλεμέν- είναι περίπου τα 115 χρόνια. Πολλοί επιστήμονες, ωστόσο, το αμφισβητούν αυτό. Ο Αμερικανός γενετιστής Ντέιβιντ Σινκλέρ εξέδωσε ένα βιβλίο, υπό το τίτλο «Lifespan» (Προσδόκιμο Ζωής), στο οποίο υποστηρίζει ότι με την ενίσχυση των γονιδίων της μακροζωίας, μπορούμε να ζούμε πολύ περισσότερο. Όποια και αν είναι η αλήθεια, υπάρχει πληθώρα στοιχείων που υποδεικνύουν ότι οι Βρετανοί δεν προσέγγισαν το ανώτατο όριο μακροζωίας. Η Ιαπωνία, που ήδη έχει μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής, κατέγραψε σημαντική αύξηση του, τα τελευταία χρόνια, όπως έκανε και το Χονγκ Κονγκ.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Βρετανικής Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας, ανάμεσα στα πλουσία κράτη, μία μόνο χώρα έχει γερό-

τερη επίδοση από τη Βρετανία: οι ΗΠΑ. Ωστόσο, σε πολλά κράτη καταγράφεται επιβράδυνση της αύξησης του προσδόκιμου ζωής. Οι παράγοντες που ευθύνονται για το φαινόμενο είναι πολυπλοκοί και χρήζουν περαιτέρω έρευνας. Η Υγειονομική Υπηρεσία της Αγγλίας, σε έκθεση που δημοσιοποίησε πέρυσι, προτείνει κάποιους από αυτούς.

Η ιατρική

Μία πιθανή ερμηνεία είναι ότι δεν υπήρξε καμία σημαντική εξέλιξη στον τομέα της ιατρικής, τέτοια που να μεταβάλλει τους κανόνες του παιχνιδιού, τα τελευταία χρόνια. Οι άνθρωποι μπορεί να μην πεθαίνουν εξαιτίας μιας νόσου, αλλά μια διαφορετική την αντικαθιστά ως αιτία θανάτου. Καθώς περισσότεροι επιβιώνουν εγκεφαλικών επεισοδίων, καρδιακών προσβολών και καρκίνου, καταγράφεται αύξηση των θανάτων από γερο-

ντική άνοια. Η ιατρική κοινότητα, βέβαια, αναζητεί τρόπους να επιβραδύνει την άνοια, παρ'ότι μάλλον να τη θεραπεύσει, αλλά το προσδόκιμο ζωής μειώνεται.

Η έκθεση της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Αγγλίας εξέτασε ανάμεσα σε άλλα και τις συνέπειες που έχει στη μακροζωία η οικονομική λιτότητα, κάτι που ο πρώην σύμβουλος του Οργανισμού Παγκόσμιας Υγείας, σερ Μάικλ Μάρμωτ είχε ήδη υποδείξει ότι ενδέχεται να διαδραματίζει κάποιο ρόλο.

Ο σερ Μάρμωτ, ειδικότερα, αφού εξέφρασε και την έντονη ανησυχία του για την επιβράδυνση της αύξησης του προσδόκιμου ζωής, εξήγησε ότι κοινωνικοί παράγοντες όπως η παιδεία, η εργασία, οι συνθήκες στον εργασιακό χώρο και η φτώχεια επηρεάζουν το προσδόκιμο ζωής, μεταβάλλοντας τον τρόπο με τον οποίο ζούμε. Έτσι, λοιπόν, καθώς η οικονομική λιτότητα ασκεί πίεση σε αυτούς

τους παράγοντες, είναι εξαιρετικά πιθανό να επηρεάζει και τη μακροζωία μας. Επίσης, προσέθεσε ότι οι «μίζερες» χρηματοδοτήσεις για το βρετανικό ΕΣΥ και την κοινωνική πρόνοια, σημαίνουν ότι η ποιότητα ζωής των πιο ηλικιωμένων έχει επιδεινωθεί, επηρεάζοντας το προσδόκιμο ζωής. Τόνισε, εξάλλου, ότι η μείωση της ταχύτητας αύξησης της μακροζωίας στη Βρετανία δεν συνδέεται με την προσέγγιση των ανώτατων δυνατών ορίων μακροζωίας, όπως εκτιμούν άλλοι επιστήμονες.

Οι πιο φτωχοί

Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν υποδεικνύουν ότι οι πιο φτωχοί έχουν βιώσει τη μεγαλύτερη μείωση όσον αφορά τη βελτίωση του προσδόκιμου ζωής. Προφανώς είναι αυτοί που επηρεάζονται, κατά μείζονα λόγο, από τις περικοπές των κυβερνητικών δαπανών στους ευαίσθητους τομείς δαπανών. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί, ότι η έκθεση δεν κατάφερε να εξαγάγει αδιαμφισβήτητα συμπεράσματα. Αυτό που, ωστόσο, δεν επιδέχεται καμία αμφισβήτηση είναι το γεγονός ότι όσο εξακολουθεί αυτή η πτωχική τάση του προσδόκιμου ζωής, θα πρέπει να βρούμε την απάντηση.

Προς το παρόν, ένας βασικός τρόπος που θα μας κάνει να ζήσουμε περισσότερα χρόνια είναι να ακολουθήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, δηλαδή να τρώμε υγιεινά ώστε να καταφέρουμε να διατηρήσουμε έναν ιδανικό δείκτη μάζας σώματος. Μάλιστα, μελέτη που εκπονήθηκε στην κλινική Mayo των ΗΠΑ διαπίστωσε ότι πιο υγιείς ήταν αυτοί που ακολουθούσαν πιστά τη μεσογειακή διατροφή. Απαραίτητη είναι και η καθημερινή σωματική άσκηση, τουλάχιστον επί τριάντα λεπτά καθημερινά. Εξίσου σημαντικές παράμετροι είναι η διακοπή του καπνίσματος, η λελογισμένη κατανάλωση οινόπνευματος, η πρόληψη, με τη βοήθεια εμβολιασμών αλλά και προληπτικών εξετάσεων, και φυσικά η πρόβλεψη σε καλή υγειονομική περίθαλψη, εφόσον παραστεί ανάγκη.

REUTERS, A.P.