



# Μακροβιότητα

## Μια νέα πραγματικότητα

### Το Δημογραφικό και οι Στατιστικές Προσδόκιμου Ζωής

Ο κόσμος αλλάζει. Ζούμε περισσότερο. Το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται σταθερά παγκοσμίως, δημιουργώντας νέες κοινωνικές και οικονομικές πραγματικότητες, με αποτέλεσμα να είναι σήμερα μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν άμεσα οι χώρες του προηγμένου δυτικού κόσμου.

#### Διεθνώς:

Το παγκόσμιο προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί τον τελευταίο αιώνα, φτάνοντας σήμερα περίπου τα 73 χρόνια και προβλέπεται να συνεχίσει να αυξάνεται, κατά τις επόμενες δεκαετίες, με πολλές χώρες να αναμένεται να ξεπεράσουν τα 85-90 χρόνια.

ΠΗΓΗ ΗΝΩΜΕΝΑ ΕΘΝΗ, EUROSTAT

#### Στην Ελλάδα:

Το προσδόκιμο ζωής στην Ελλάδα είναι σήμερα περίπου 81-82 χρόνια, υψηλότερο από τον παγκόσμιο μέσο όρο. Ωστόσο, η γήρανση του πληθυσμού είναι έντονη, με τον δείκτη εξάρτησης ηλικιωμένων να αυξάνεται ραγδαία. Αυτό σημαίνει λιγότεροι νέοι για να υποστηρίξουν το αυξανόμενο ποσοστό ηλικιωμένων, επιβαρύνοντας τα συστήματα υγείας και συντάξεων.

# Το Ινστιτούτο Μακροβιότητας

## Στόχοι και Όραμα

Η μακροβιότητα δεν είναι πλέον επιστημονική φαντασία, αλλά μια αναδυόμενη πραγματικότητα που φέρνει μαζί της τόσο ευκαιρίες όσο και προκλήσεις.

Το **Ινστιτούτο Μακροβιότητας** είναι μια Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, που ιδρύθηκε με σκοπό να διαχειριστεί αυτή τη νέα πραγματικότητα, μέσα από την έρευνα, την εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση του κοινού, για ένα πιο υγιές και παραγωγικό μακρόβιο μοντέλο διαβίωσης.

Στόχος και όραμά μας είναι να μετατρέψουμε την αυξημένη διάρκεια ζωής σε αυξημένη ποιότητα ζωής σε ένα περιβάλλον όπου η γήρανση δεν σημαίνει περιθωριοποίηση, ανασφάλεια και έλλειψη ευκαιριών, αλλά ζωή γεμάτη νόημα, υγεία και ενεργό συμμετοχή, μακριά από προκαταλήψεις και αρνητικά στερεότυπα.



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑΣ  
hello@makroviotita.gr  
www.makroviotita.gr

## Απευθυνόμαστε σε:

- **Άτομα:** Πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό, εκδηλώσεις και συμβουλευτική.
- **Επαγγελματίες:** Ευκαιρίες για επιμόρφωση και συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα.
- **Επιχειρήσεις:** Πρόσβαση σε προγράμματα εταιρικής ευθύνης και διαγενεακής συνεργασίας.
- **Υπεύθυνους χάραξης πολιτικής:** Συνηγορία σε κυβερνητικό επίπεδο, συμμετοχή σε διαβουλεύσεις και ψηφίσματα.

## Που επικεντρωνόμαστε

- **Έρευνα και Ανάπτυξη:** Προώθηση της επιστημονικής έρευνας για την υγιή γήρανση και την παράταση της υγιούς ζωής.
- **Εκπαίδευση - Ευαισθητοποίηση:** Διοργάνωση σεμιναρίων, συνεδρίων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για το κοινό, τους επαγγελματίες και τους φορείς.
- **Πολιτικές:** Ανάπτυξη προτάσεων πολιτικής για την προσαρμογή της κοινωνίας στις απαιτήσεις της μακροβιότητας.