



ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

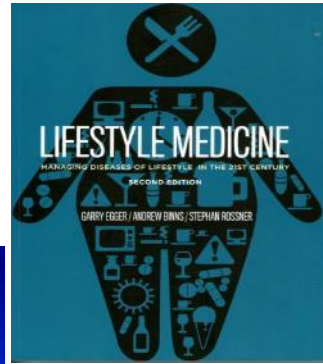
Δρ. Άννα Παπαγεωργίου

Κλινική Διαιτολόγος & Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
PhD Ιατρικής /προαγωγή της υγείας/παιδική παχυσαρκία
Ερευνήτρια Γ' βαθμίδας, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό
Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας-Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας
Υπ. Διαιτολόγος Weight Control Clinic «Παιδιατρική Κλινική Μητέρα»
Επ. Υπεύθυνη Κέντρου Προαγωγής της Υγείας «Ευρωστία»

www.evrostia-health.gr

@

Η Ιατρική του τρόπου ζωής: Η νέα επιστημονική προσέγγιση! Lifestyle Medicine



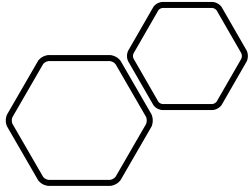
Υγεία: Ολιστική προσέγγιση



Συνδυασμός νευρολογίας, ψυχολογίας, ενδοκρινολογίας, ανοσολογίας, κλινικής διατροφής, επιστήμης της άσκησης



Robert F. Kushner^{a,b} and Kirsten Webb Sorensen Lifestyle medicine: the future of chronic disease management. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes 2013, 20:389–395



Exercise is the key not only to
physical health but to peace of
mind.

— Nelson Mandela —

ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

• Βιολογικός:

- Υγιή οστά,μυς και συνδέσμους
- έλεγχο του βάρους,μείωση του λίπους ,πρόληψη παχυσαρκίας
- αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.

• Ψυχοκινητικός:

- ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης
- πρόληψη και έλεγχο των συναισθημάτων άγχους–στρες και κατάθλιψης.



Exercise is the key not only to physical health but to peace of mind.

— Nelson Mandela —

Ψυχοκοινωνικός

- ευκαιρίες για φυσική αυτό-έκφραση, αυτοπεποίθηση, ανακούφιση από ένταση,κοινωνική αλληλεπίδραση, εκμάθηση του πνεύματος αλληλεγγύης και τίμιου παιχνιδιού!!!(fair play)

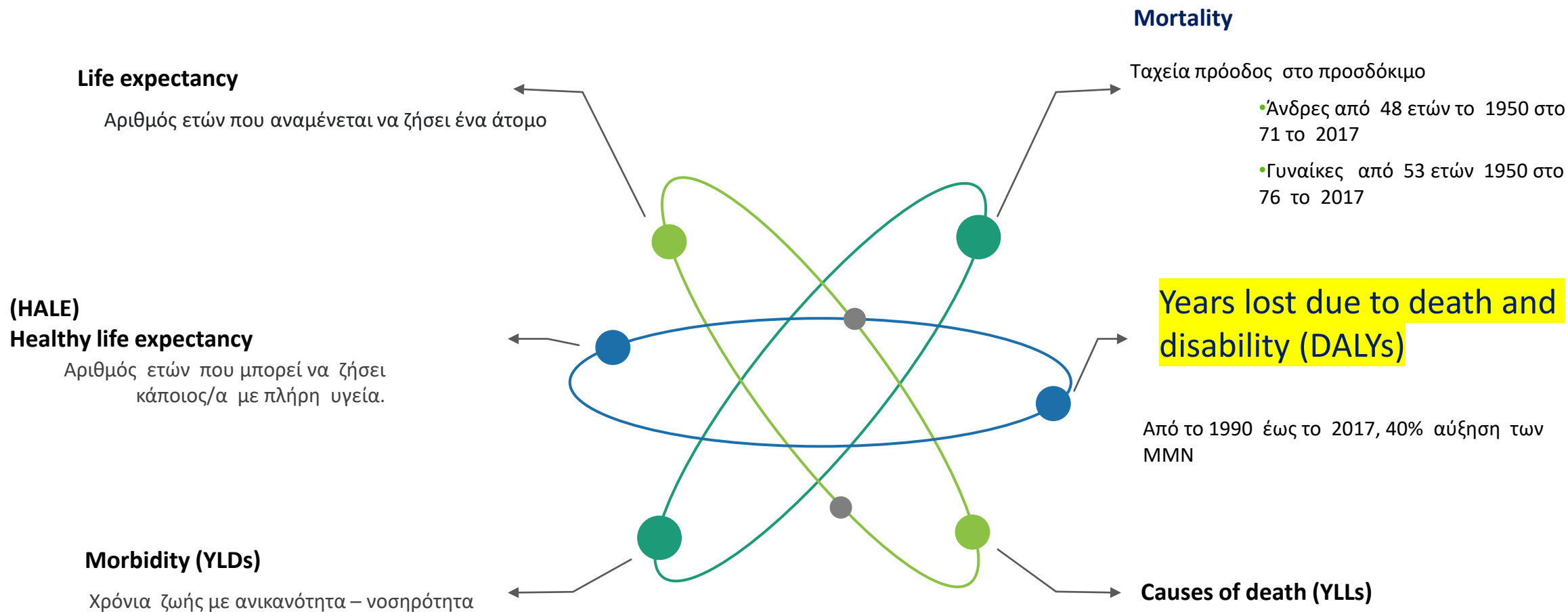
Δημιουργεί πρότυπα και

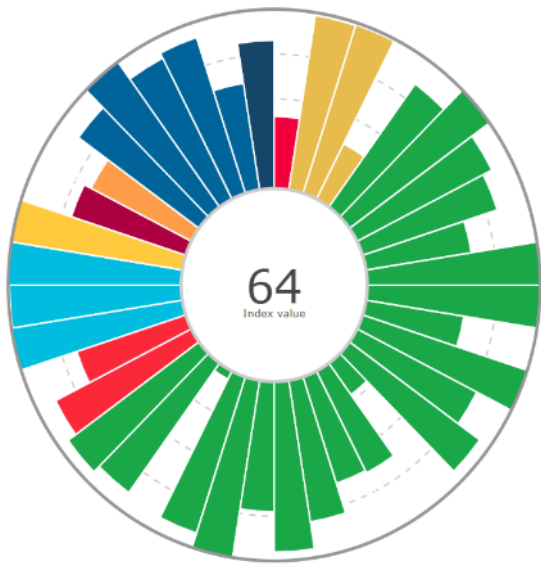
συμπεριφορές Υγείας: αποτρέπει ανθυγιεινές

συμπεριφορές(κάπνισμα, χρήση αλκοόλ , ναρκωτικά) και

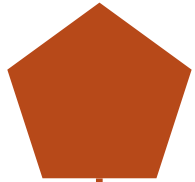
συμπεριφορές βίας!!

Δείκτες Υγείας

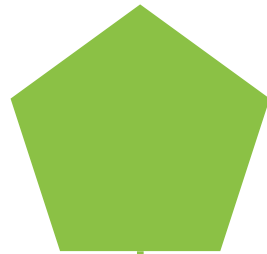




global mortality - global DALYs

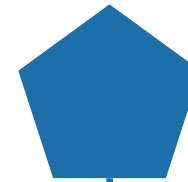


Behavioural

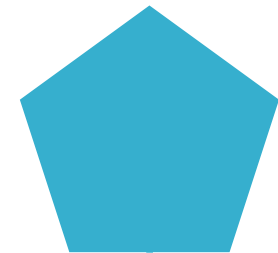


environmental

**ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ
ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ;**



occupational



metabolic risks

1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study, Lancet 2015

- **tobacco smoke for 6·1 million deaths and 143·5 million DALYs,**
- high systolic blood pressure for 10·4 million deaths and 208·1 million DALYs
 - **high BMI for 4·4 million deaths and 134·0 million DALYs**

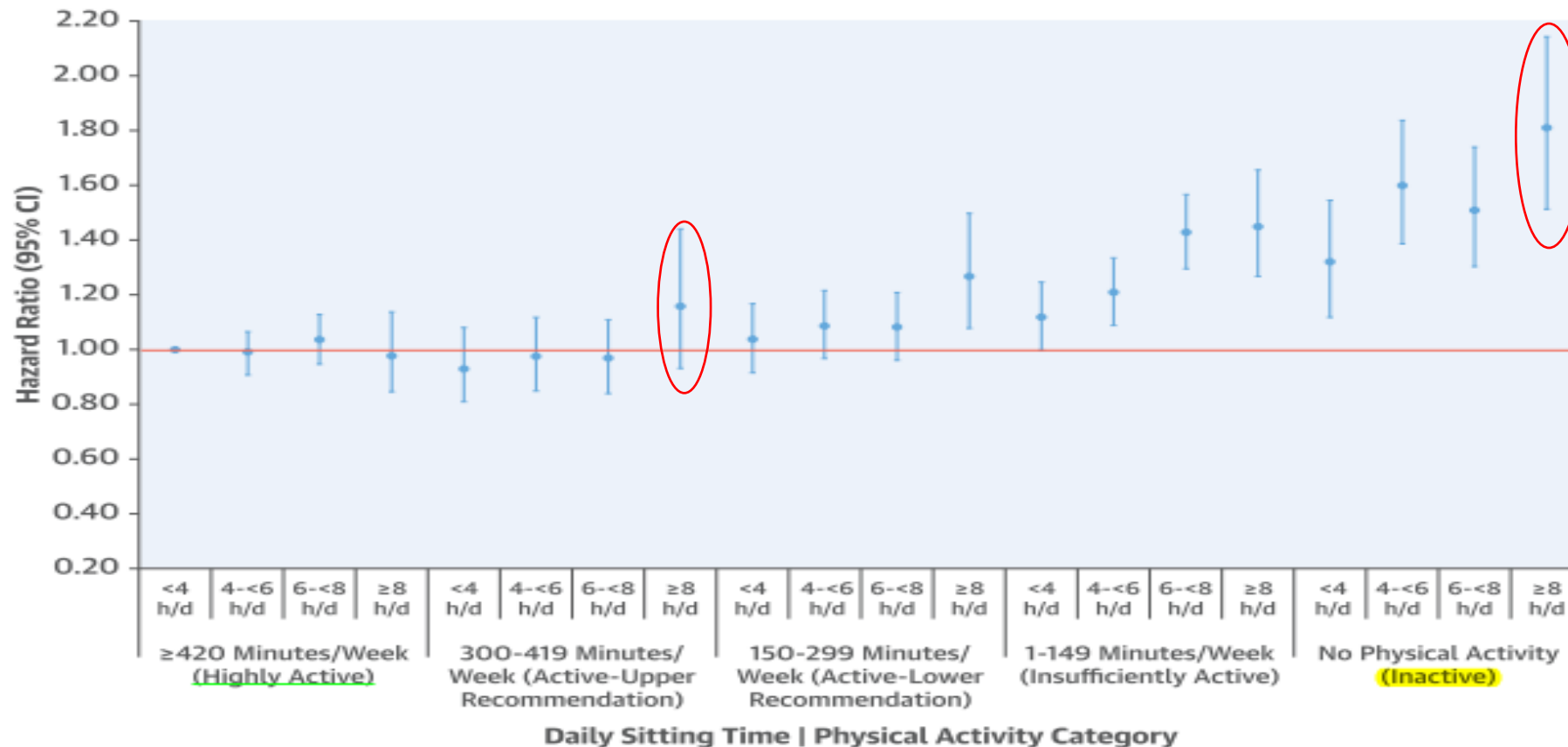
SPECIAL FOCUS ISSUE: CARDIOVASCULAR HEALTH PROMOTION

Reference from
Dr. Σταυρούλα Νρουφάκου



Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults

Emmanuel Stamatakis, PhD,^a Joanne Gale, PhD,^a Adrian Bauman, PhD,^a Ulf Ekelund, PhD,^b Mark Hamer, PhD,^c Ding Ding, PhD^a



Solving Population-wide Obesity — Progress and Future Prospects

Shiriki Kumanyika, Ph.D., M.P.H., and William H. Dietz, M.D., Ph.D.

- Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας έχει τριπλασιαστεί από τα μέσα της δεκαετίας του '70
- Η παχυσαρκία ευθύνεται για το 41% των περιστατικών καρκίνου της μήτρας, 10% καρκίνων στο νεφρά, στο ήπαρ, στη χοληδόχο κύστη, 40% των καρδιαγγειακών ασθενειών και ΣΔ2
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες ευθύνονται για: αύξηση κατανάλωσης τροφής, μείωση ΦΔ και προαγωγή καθιστικής ζωής.

Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017

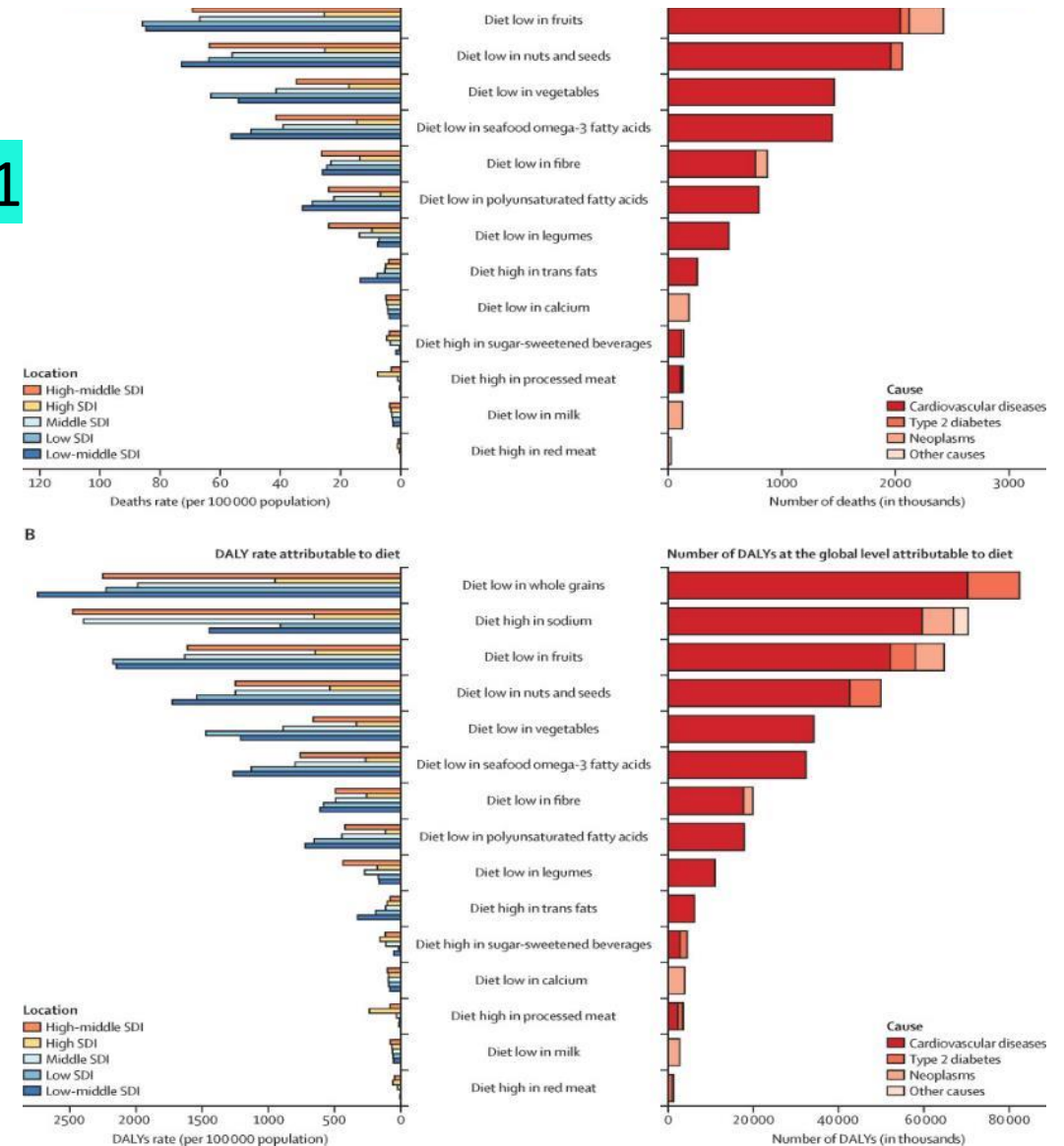


Φτωχή διατροφή

- Η φτωχή διατροφή, το 2017, σχετίζεται με **11 εκ. θανάτους** και **255 εκ. DALYs** με τα καρδιαγγειακά να είναι η πρωταρχική διατροφο-εξαρτώμενη αιτία θανάτου.
- **χαμηλή** πρόσληψη ξηρών καρπών και οσπρίων, σπόρων, γαλακτοκομικών, ολικής άλεσης δημητριακά)
- **υπέρβαση** όλων των ανθυγιεινών ειδών πάνω από το συνιστώμενο επίπεδο (π.χ. ζαχαρούχα ποτά, νάτριο, και επεξεργασμένο κόκκινο κρέας).

[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)

http://158.232.12.119/gho/ncd/risk_factors/unhealthy_diet_text/en/



Τροποποιήσιμοι Παράγοντες

01

Άσκηση -Διατροφή

Κοινωνικό
περιβάλλον

Φυσικό
περιβάλλον

Health factors	Asthma/ chronic lower respiratory disease	Back problems	Cancer	Cerebro- vascular disease/ stroke	Depression/ suicide/ mental health	Diabetes	Heart disease	Homicide	HIV/ AIDS	Infant mortality	Injuries and Trauma	Obesity	Osteo- arthritis
Tobacco Use	X		X	X		X	X			X			
Diet & Exercise	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Alcohol & Drug Use			X	X	X		X	X	X	X	X		
Sexual Activity			X						X	X			
Access to Care	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
Quality of Care	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
Education	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Employment	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Income	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Family & Social Support	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Community Safety	X			X	X			X		X	X	X	
Air & Water Quality	X		X				X						
Housing & Transit	X		X	X			X			X	X	X	

Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

- Ετησίως, 1.6 εκ. θάνατοι οφείλονται σε μη επαρκή επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

- Ο στόχος του WHO είναι να μειωθεί η σωματική αδράνεια κατά **10%** το 2025 και κατά **15%** το 2030, έτσι θα αποτραπούν >3 - **6 εκ.** θάνατοι αντιστοίχως.
- Η σωματική αδράνεια ευθύνεται άμεσα για το 6% των θανάτων από CHD, 7% των θανάτων από ΣΔ2 και 10% για καρκίνο του μαστού

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30802461/>

Moderate to vigorous
exercise,
like brisk walking,
cut risk of death up to

70%
among older women



Source: Circulation, Nov 6, 2017; Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Behavior in Relation to All-Cause Mortality: I-Min Lee



GREECE

PHYSICAL ACTIVITY FACTSHEET 2018



Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS



Children

4-12 years



Adolescents

13 years



Adolescents

15 years



Adults and older adults

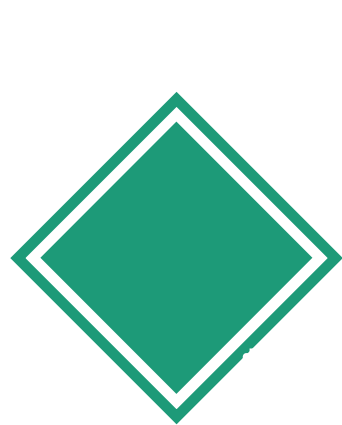
18-64 years



Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population

EXPECTANCIES IN THE US POPULATION
IMPACT OF HEALTHY LIFESTYLE FACTORS

34 years of follow-up, The multivariable-adjusted Nurses' Health Study (1980–2014; n=78865)



Υγιές βάρος
18.5 to 24.9 kg/m²



Σωματική άσκηση
≥30 min/d μέτρια έως έντονη
δραστηριότητα



Διακοπή καπνίσματος



Διατροφή σύμφωνα με τα Rda



Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ

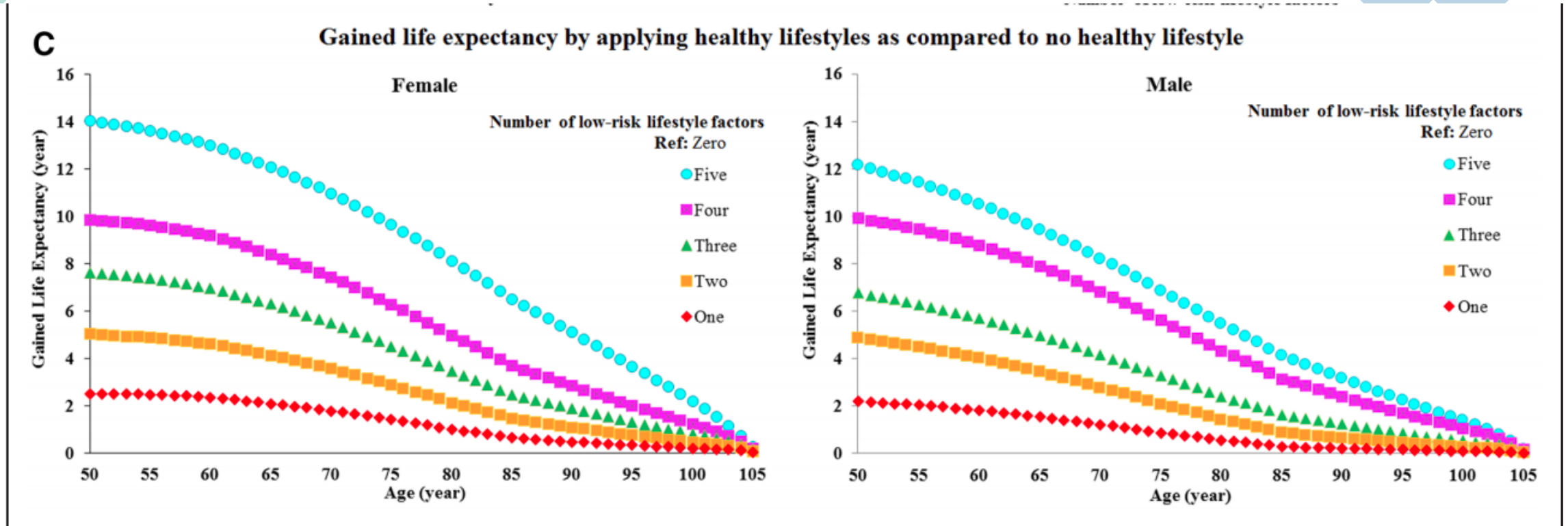
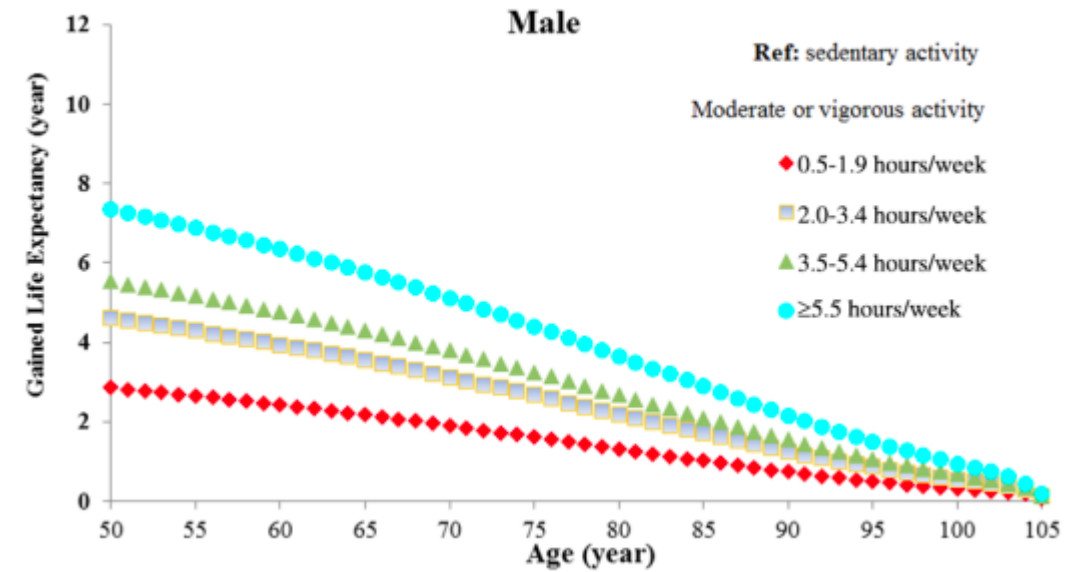
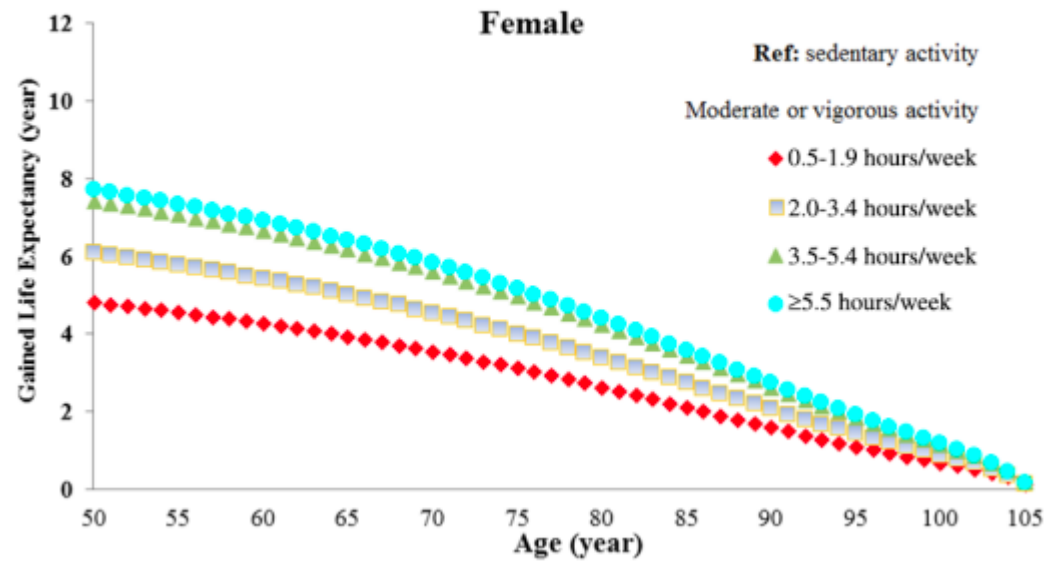


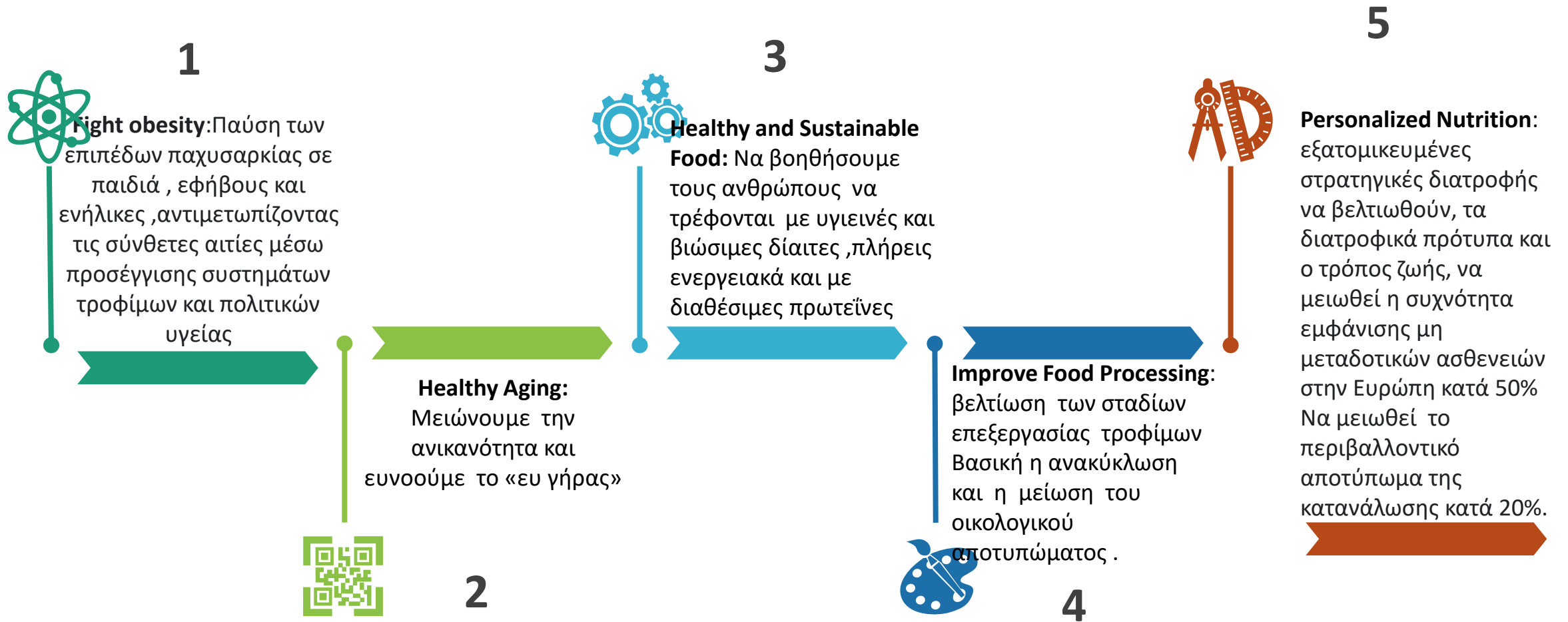
Figure 1. Life expectancy estimated from the overall mortality rate of Americans (Centers for Disease Control and Prevention [CDC] report), the prevalence of lifestyle factors using NHANES (National Health and Nutrition Examination Surveys) data 2013 to 2014, and age- and sex-specific hazard ratios.

A

Gained life expectancy by increasing physical activity levels as compared to the most sedentary group



Sustainable Goals for Health



Planetary health diet

Βιώσιμη παραγωγή
τροφίμων



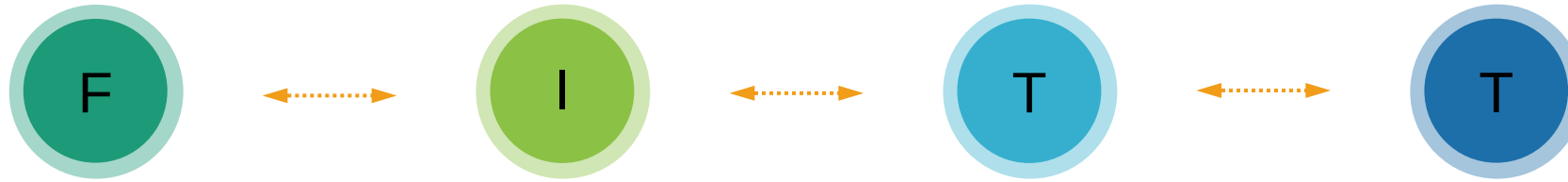
Τελική υγιεινή
κατανάλωση
τροφίμων

Λιγότερα Ζωικά -Περισσότερα Φυτικά
προϊόντα = WIN-WIN

Ιπποκράτης «Περί Διαίτης»

- Αν ήταν δυνατό να προσδιοριστεί επιπλέον για τη φύση κάθε ατόμου, **μέτρο τροφής** και ανάλογη **σωματική άσκηση**, χωρίς υπερβολή προς το πλεόνασμα ή την έλλειψη, τότε θα είχε βρεθεί ο σωστός τρόπος για την εξασφάλιση της ανθρώπινης υγείας.

Συνταγολόγιο Άσκησης



F_{requency}
Πόσο Συχνά?

I_{ntensity}
Πόσο Έντονα?

T_{ime}
Πόσο
πολύ?

T_{ype}
Τι Ακριβώς?



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE
LEADING THE WAY®



OPEN ACCESS

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour

Fiona C Bull ^{1,2} Salih S Al-Ansari,³ Stuart Biddle,⁴ Katja Borodulin,^{5,6} Matthew P Buman ⁷ Greet Cardon,⁸ Catherine Carty,^{9,10} Jean-Philippe Chaput ¹¹ Sebastien Chastin ¹² Roger Chou,¹³ Paddy C Dempsey,^{14,15} Loretta DiPietro,¹⁶ Ulf Ekelund ^{17,18} Joseph Firth,^{19,20} Christine M Friedenreich,²¹ Leandro Garcia,²² Muthoni Gichu,²³ Russell Jago ²⁴ Peter T Katzmarzyk,²⁵ Estelle Lambert ²⁶ Michael Leitzmann,²⁷ Karen Milton ²⁸ Francisco B Ortega,²⁹ Chathuranga Ranasinghe,³⁰ Emmanuel Stamatakis ³¹ Anne Tiedemann,³² Richard P Troiano ³³ Hidde P van der Ploeg,^{34,35} Vicky Wari,³⁶ Juana F Willumsen¹

1. Achieve and maintain a healthy body weight throughout life.

- Keep body weight within the healthy range and avoid weight gain in adult life.

2. Be physically active.

- Adults should engage in 150-300 min of moderate-intensity physical activity per wk, or 75-150 min of vigorous-intensity physical activity, or an equivalent combination; achieving or exceeding the upper limit of 300 min is optimal.
- Children and adolescents should engage in at least 1 hr of moderate- or vigorous-intensity activity each day.
- Limit sedentary behavior, such as sitting, lying down, and watching television, and other forms of screen-based entertainment.

3. Follow a healthy eating pattern at all ages.

- A healthy eating pattern includes:
 - Foods that are high in nutrients in amounts that help achieve and maintain a healthy body weight;
 - A variety of vegetables—dark green, red, and orange, fiber-rich legumes (beans and peas), and others;
 - Fruits, especially whole fruits with a variety of colors; and
 - Whole grains.
- A healthy eating pattern limits or does not include:
 - Red and processed meats;
 - Sugar-sweetened beverages; or
 - Highly processed foods and refined grain products.

4. It is best not to drink alcohol.

- People who do choose to drink alcohol should limit their consumption to no more than 1 drink per day for women and 2 drinks per day for men.

Recommendation for Community Action

- Public, private, and community organizations should work collaboratively at national, state, and local levels to develop, advocate for, and implement policy and environmental changes that increase access to affordable, nutritious foods; provide safe, enjoyable, and accessible opportunities for physical activity; and limit alcohol for all individuals.

1. 150-300 λεπτά μέτριας (75-150 έντονης έντασης)

2. Τρίτη ηλικία

3. Αμεα

4. Παιδιά

5. Ειδικοί πληθυσμοί

6. Συνταγογράφηση στα χρόνια νοσήματα

7. Ειδικές οδηγίες για πολιτικές Υγείας

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

- WHO physical activity guidelines ⁽¹⁰⁾:
- Adults aged **18–64 should perform at least 150 min/week (five times 30 minutes) of moderate activity or 75 min/week (three times 20 minutes)** of vigorous aerobic physical activity.

Για ένα υγιές άτομο, η μέτρια άσκηση σημαίνει να περπατά με ρυθμό 4 έως 6 χλμ./ώρα.

Για ρύθμιση βάρους χρειαζόμαστε 300 min/week



Sport  Prevent



Dr. Anna Papageorgiou
Scientific officer of the
Erasmus Sport Programme
www.sport2prevent.eu

Values for wellbeing Ευεξία – Ευημερία

Ευεξία = Αντίληψη του ατόμου για την υγεία

Τα υψηλότερα επίπεδα ευεξίας σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο ασθένειας και τραυματισμού, καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Αυξημένη παραγωγικότητα και συνεισφορά στην κοινότητα

Ε υ η μ ε ρ ί α



Φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον

Δομές της κοινωνίας που εξυπηρετούν τους πολίτες και παρέχουν πρόσβαση.



Μακροζωία(Healthy Life Expectancy)



Συμπεριφορές υγείας

Ατομικές πρακτικές :Ψυχική και σωματική ευημερία



Παραγωγικότητα

Οικονομική ευημερία



Κοινωνικότητα

Σύνδεση με την κοινωνία (ψυχική και κοινωνική ευημερία)



Dr. Άννα Παπαγεωργίου

anna_diet@yahoo.gr

www.evrostia-health.gr