



Πανεπιστήμιο Κρήτης



Υπουργείο Υγείας



Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού



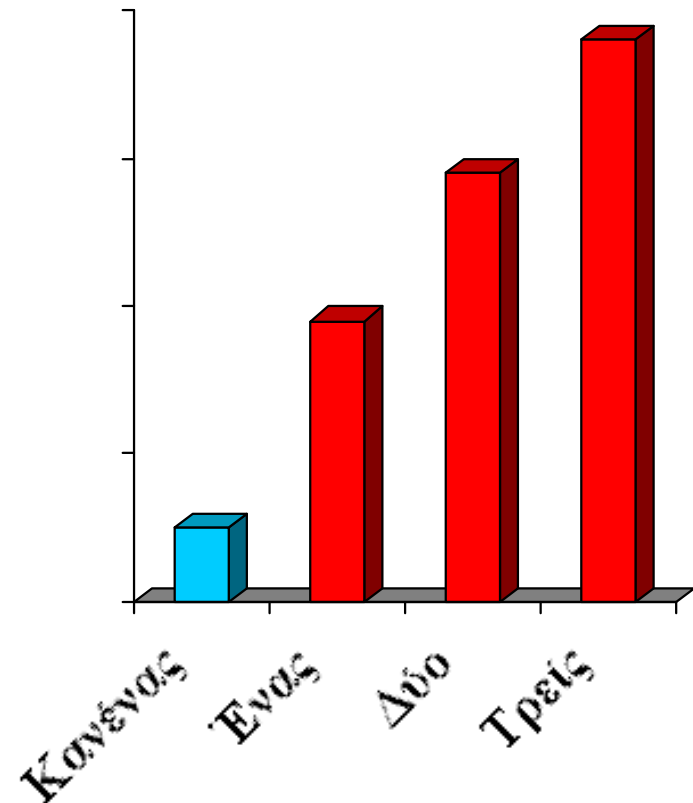
Ομίλος ΛΑΙΚΗΣ

Καρδιακά νοσήματα και καρκίνοι σε σχέση με
τα επίπεδα υγείας

Δρ Μιχάλης Τορναρίτης
καθηγητής Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Κίνδυνος εμφράγματος σε άνδρες ανάλογα με την παρουσία κύριων προδιαθεσικών παραγόντων κινδύνου

1. Αυξημένη χοληστερόλη
2. Κάπνισμα
3. Υπέρταση



Παχυσαρκία



μελέτη **idefics**
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά





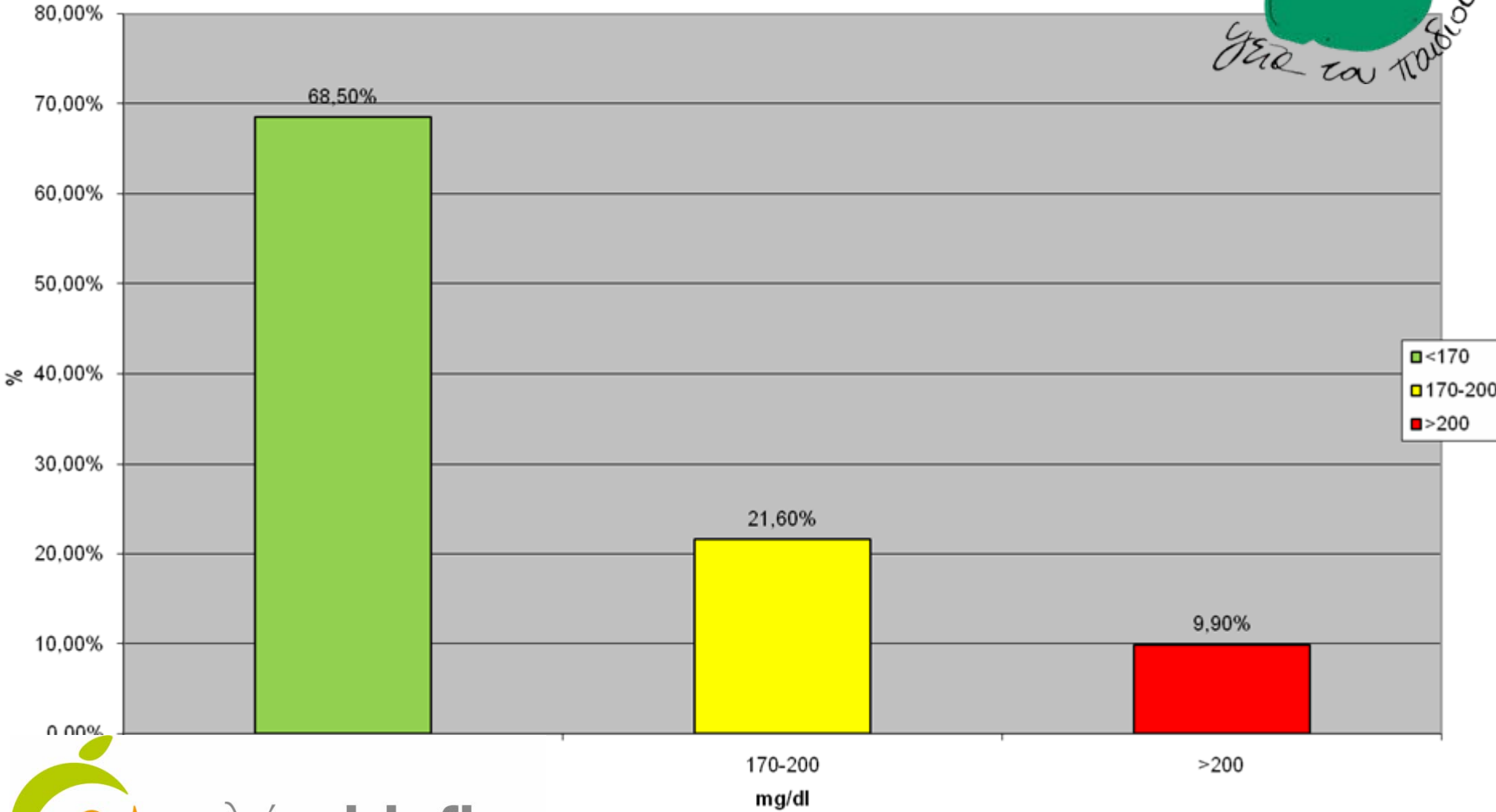
μελέτη **idefics**
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά



Ολική χοληστερόλη σε παιδιά μεγαλύτερα των έξι χρονών



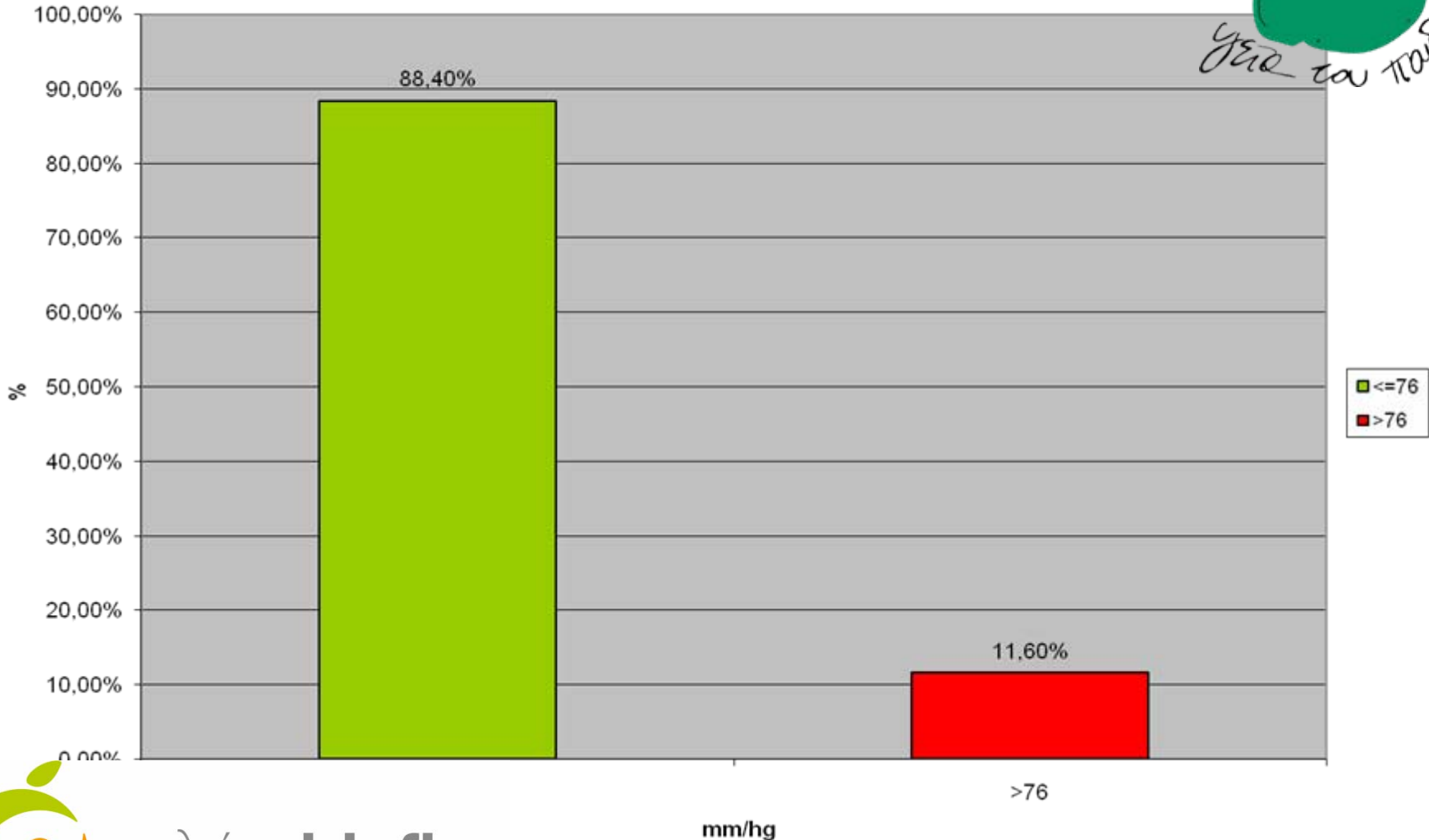
για τα παιδιά!



Μέτρηση της πίεσης



Διαστολική αρτηριακή πίεση σε παιδιά μεγαλύτερα των έξι χρονών



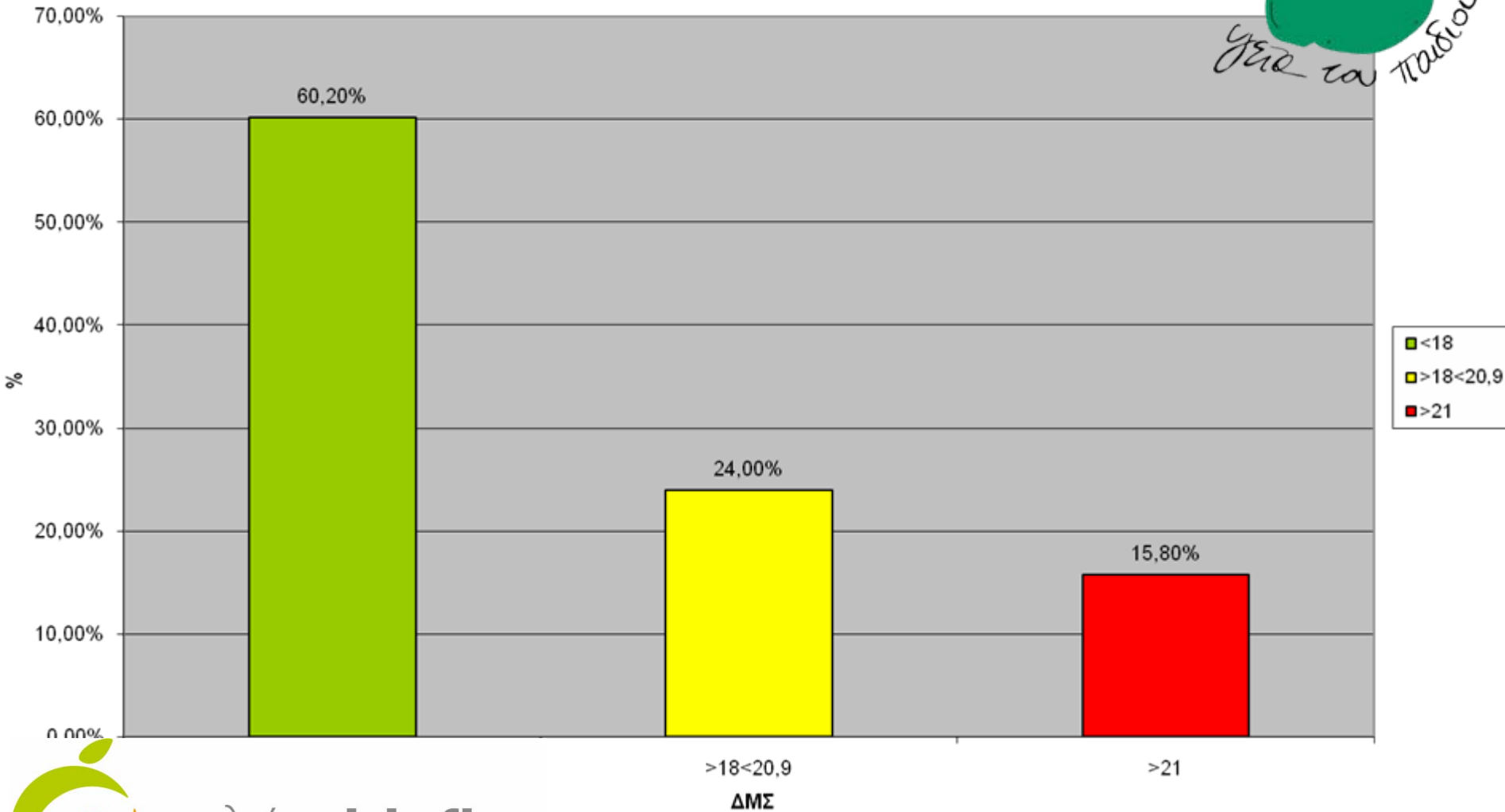
Μέτρηση βάρους και λίπους



Μέτρηση ύψους



ΔΜΣ(BMI) = Δείκτης Μάζας Σώματος σε παιδιά μεγαλύτερα των έξι χρονών



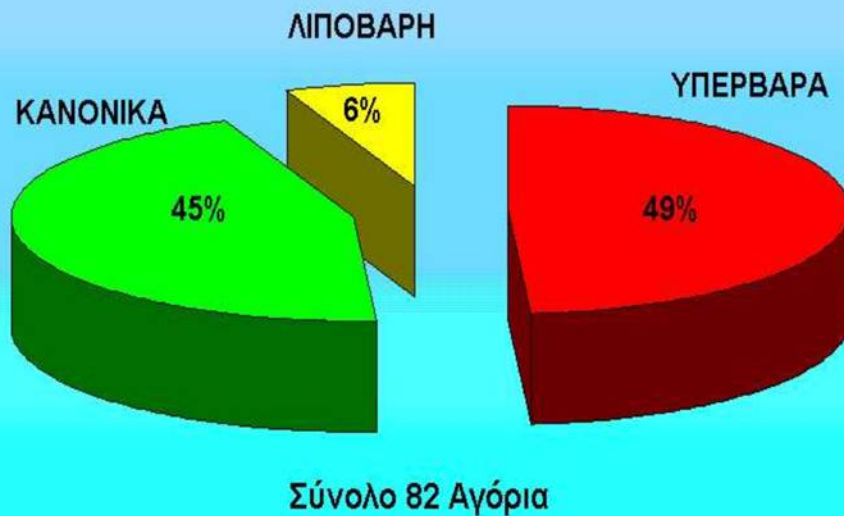


Δείκτης Μάζας Σώματος σε παιδιά 11 – 12 ετών (1999-2000)

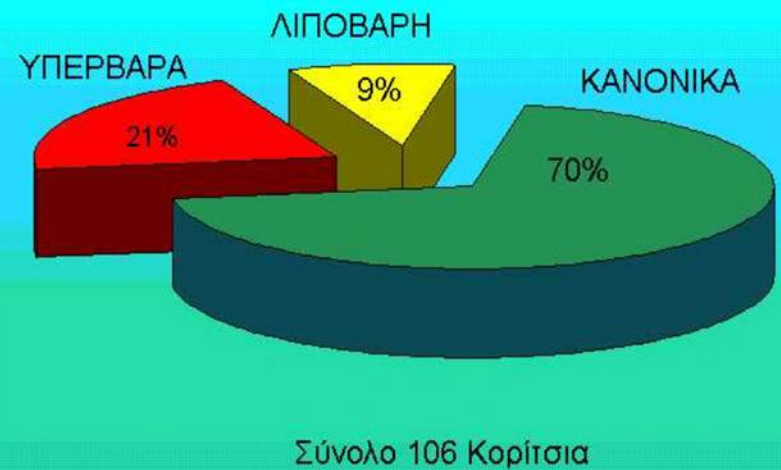


Έφηβοι 12 –14 ετών

ΑΓΟΡΙΑ 12-14 ΧΡΟΝΩΝ
(ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ)

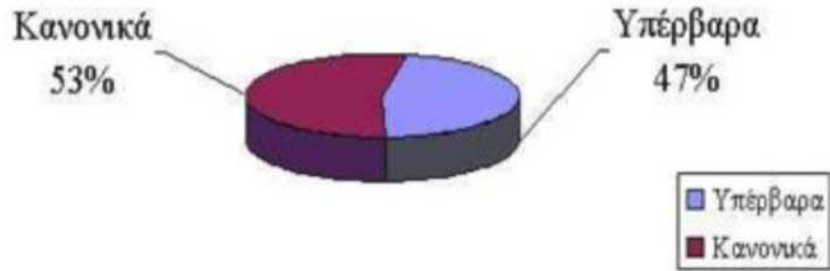


ΚΟΡΙΤΣΙΑ 12-14 ΧΡΟΝΩΝ (ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ)



Έφηβοι Λυκείων

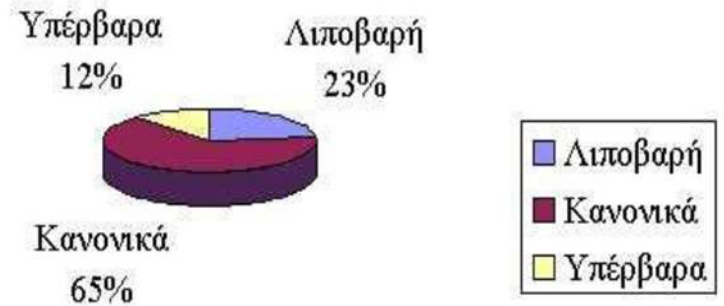
Αγόρια



Αγόρια 19

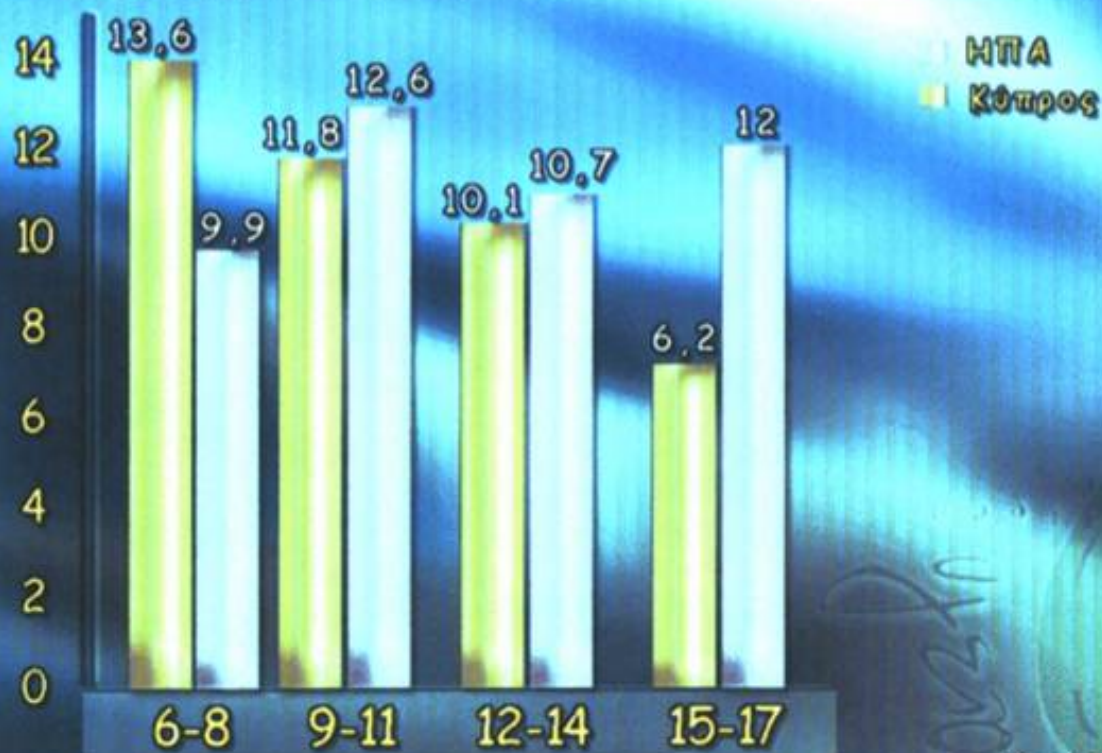
Κορίτσια 17

Κορίτσια



Συχνότητα Παχυσαρκίας

Σύγκριση ποσοστού παχυσαρκίας μεταξύ αγοριών Κύπρου - ΗΠΑ

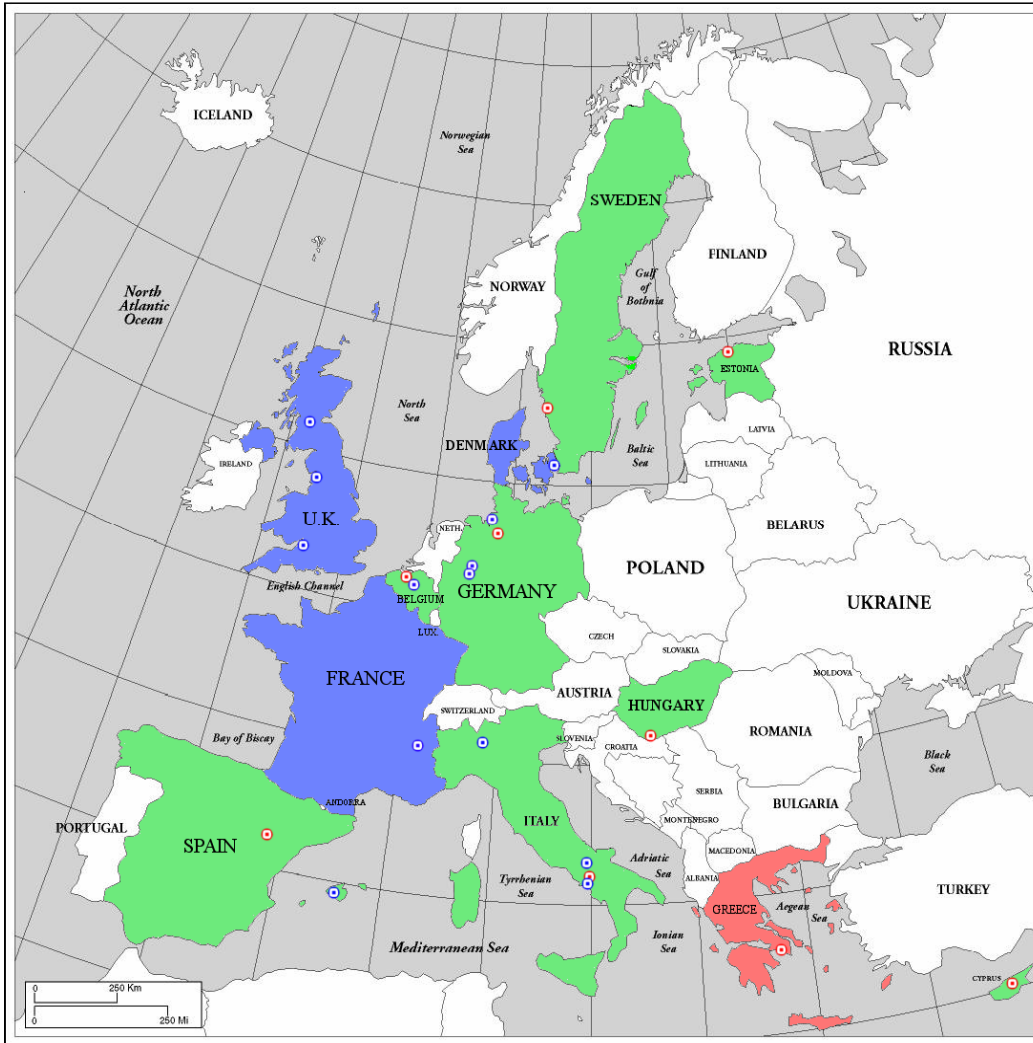


Υπεύθυνος Project:
Δρ Σάββας Χρ Σάββα MD



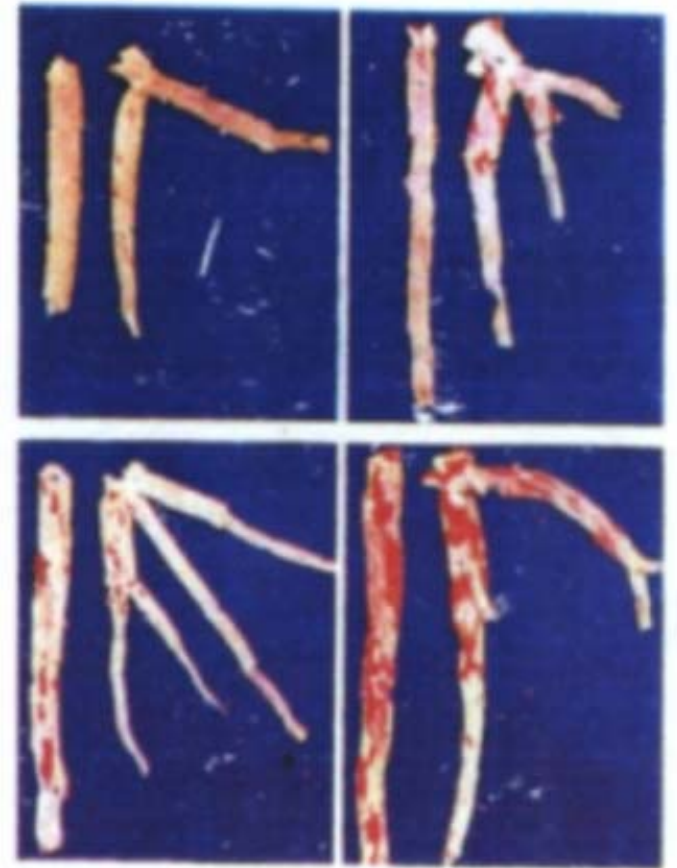
μελέτη **idefics**
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά

Participating countries

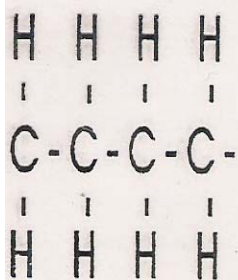
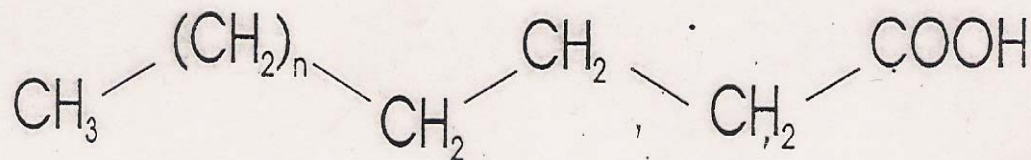


- Ghent, Belgium
- Strovolos, Cyprus
- Copenhagen, Denmark
- Tallin, Estonia
- Grenoble, France
- Bremen, Germany
- Bremerhaven, Germany
- Dortmund, Germany
- Wuppertal, Germany
- Pécs, Hungary
- Avellino, Italy
- Campobasso, Italy
- Milan, Italy
- Naples, Italy
- Zaragoza, Spain
- Palma de Mallorca, Spain
- Huddinge, Sweden
- Gothenburg, Sweden
- Bristol, United Kingdom
- Glasgow, United Kingdom
- Lancaster, United Kingdom

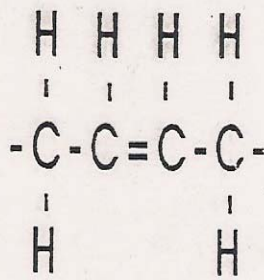
Αθηροσκλήρωση στεφανιαίας αρτηρίας



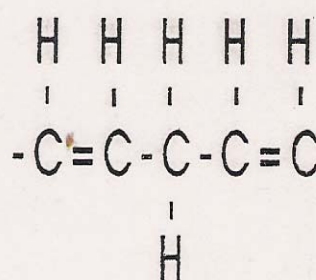
Λιπαρά οξέα



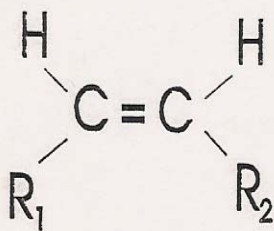
Κεκορεσμένο



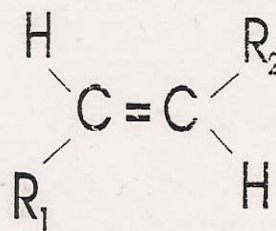
Μονοκόρεστο



Πολυκόρεστο

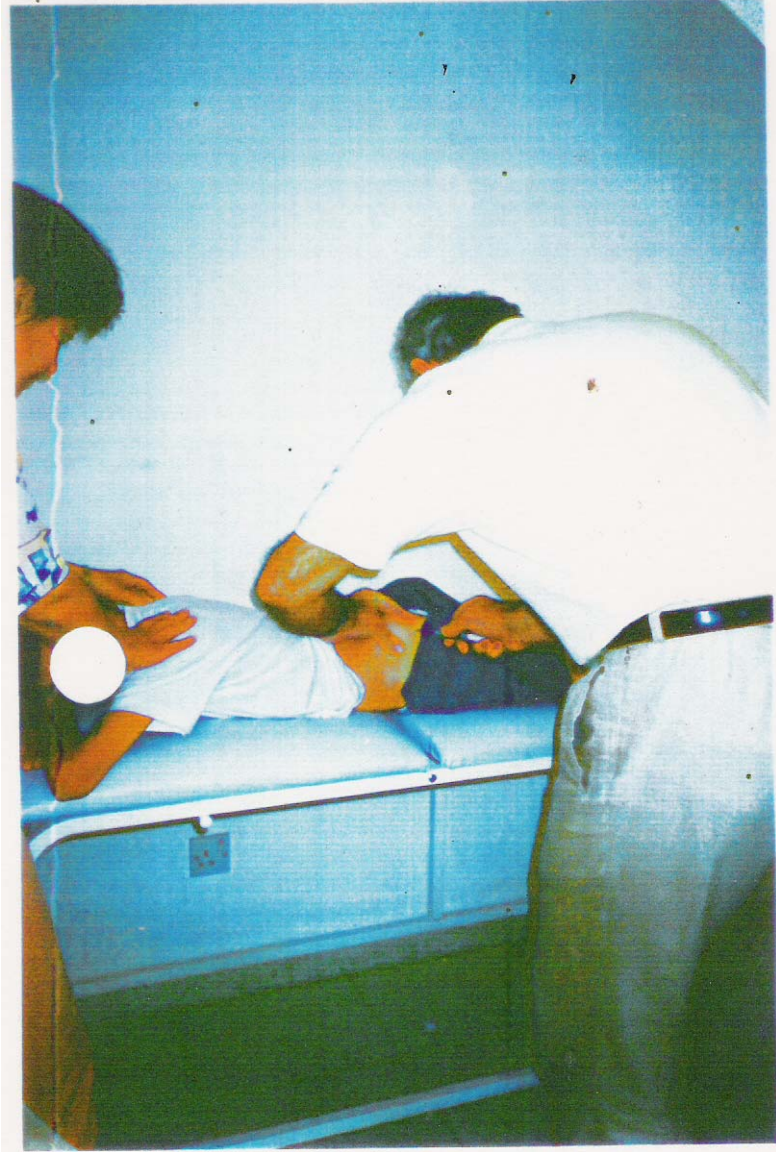


cis



trans

year
2001



Σύνθεση υποδορίου λίπους παιδιών 6 ετών

	ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΑ		ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ		%
	ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ %	ΜΕΤΑ- ΒΟΛΗ	ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ %	ΜΕΤΑ- ΒΟΛΗ	
1980 ΑΓΟΡΙΑ (ΚΡΗΤΗ) ⁹	19		71		10
1993 ΑΓΟΡΙΑ (ΚΡΗΤΗ)*	27	+42%	57	-17%	11

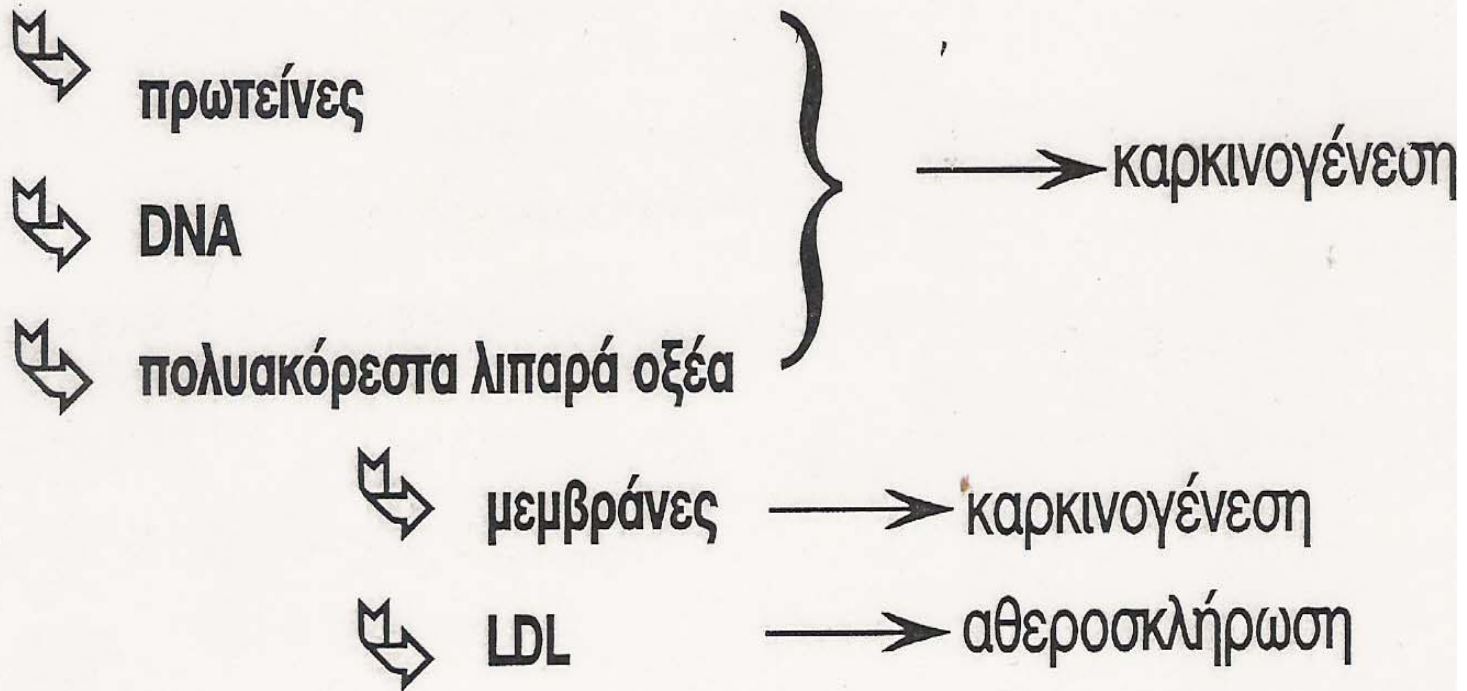
* Αδημοσίευτα στοιχεία Πανεπιστημίου Κρήτης

Table 2. Fatty acid composition of subcutaneous adipose tissue in relation to country and sex. Values are expressed as Mean (\pm SD).

Fatty Acid in subcutaneous adipose tissue (percent of area)	Country		Sex	
	Crete (n=36)	Cyprus (n=52)	Males (n=36)	Females (n=52)
Total monounsaturated fatty acids	62.2 (2.8)	52.2 (2.8) ^a	56.6 (5.5)	55.9 (6.1)
Total polyunsaturated fatty acids	13.6 (1.0)	19.9 (2.8) ^a	17.2 (3.7)	17.5 (4.0)
Total saturated fatty acids	21.8 (2.5)	25.1 (3.0) ^a	23.6 (3.1)	24.0 (3.5)
Total trans fatty acids	1.45 (0.29)	1.99 (0.34) ^a	1.75 (0.37)	1.81 (0.48)
Total ω -3 fatty acids	0.80 (0.15)	1.01 (0.15) ^a	0.90 (0.19)	0.95 (0.16)
Total ω -6 fatty acids	0.57 (0.14)	0.72 (0.21) ^b	0.65 (0.18)	0.67 (0.22)
Linoleic acid (C18:2 ω 6)	11.7 (1.0)	17.5 (2.8) ^a	15.1 (3.6)	15.3 (3.8)
α -linolenic acid (C18:3 ω 3)	0.37 (0.04)	0.56 (0.14) ^a	0.48 (0.15)	0.48 (0.14)
Di-homo- γ -linolenic acid (C20:3 ω 6)	0.20 (0.05)	0.26 (0.09) ^a	0.24 (0.08)	0.23 (0.08)
Arachidonic Acid (C20:4 ω 6)	0.31 (0.09)	0.35 (0.13)	0.33 (0.09)	0.34 (0.15)
Eicosapentaenoic acid (C20:5 ω 3)	0.04 (0.009)	0.04 (0.03)	0.04 (0.01)	0.05 (0.03) ^b
Docosahexaenoic acid (C22:6 ω 3)	0.11 (0.03)	0.11 (0.04)	0.10 (0.03)	0.12 (0.03) ^c

^a $p < 0.001$, ^b $p < 0.01$, ^c $p < 0.05$.

Μόρια που προσβάλλονται από ελεύθερες ρίζες



Ρόλος των αντιοξειδωτικών βιταμινών στην
πρόληψη του καρκίνου και της
αθηροσκλήρυνσης

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



«Περί μὲν τὴν τοῦ σώματος ἐπιμέλειαν διττὰς εὖρον ἐπιστήμας οἱ ἄνθρωποι, τὴν ἰατρικὴν καὶ τὴν Γυμναστικὴν, ὧν ἡ μὲν τὴν ὑγίειαν ἡ δὲ τὴν εὐεξίαν ἐντίθησι».

Πλουτάρχου «περὶ παιδων ἀγωγῆς»



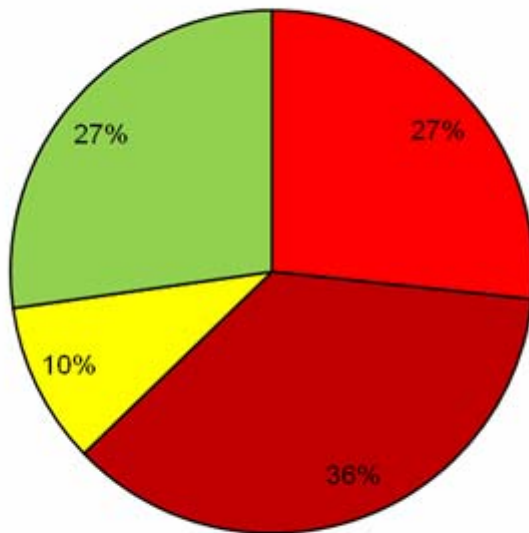
μελέτη**idefics**
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά

Δίπλωση από εδραία θέση

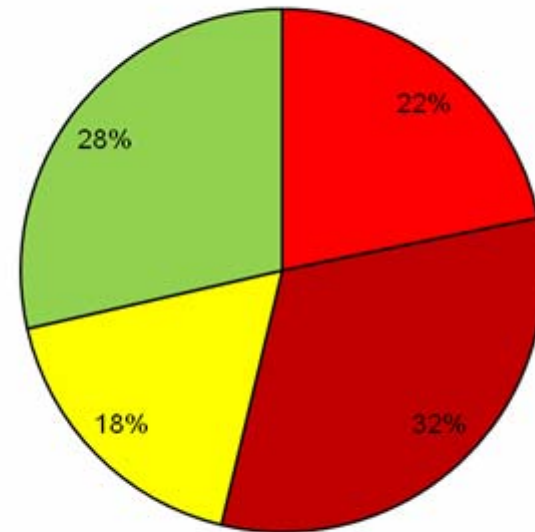


Δίπλωση από εδραία θέση

Αγόρια

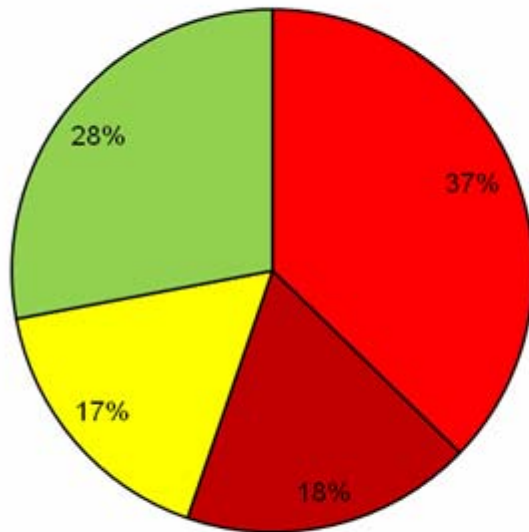


ΠΑΦΟΣ

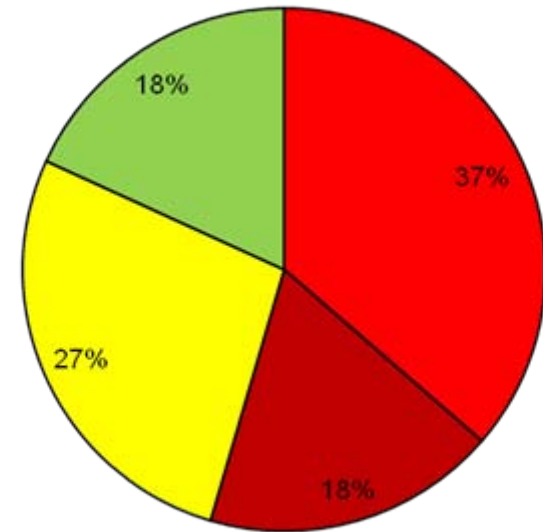


ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

Δίπλωση από εδραία θέση Κορίτσια

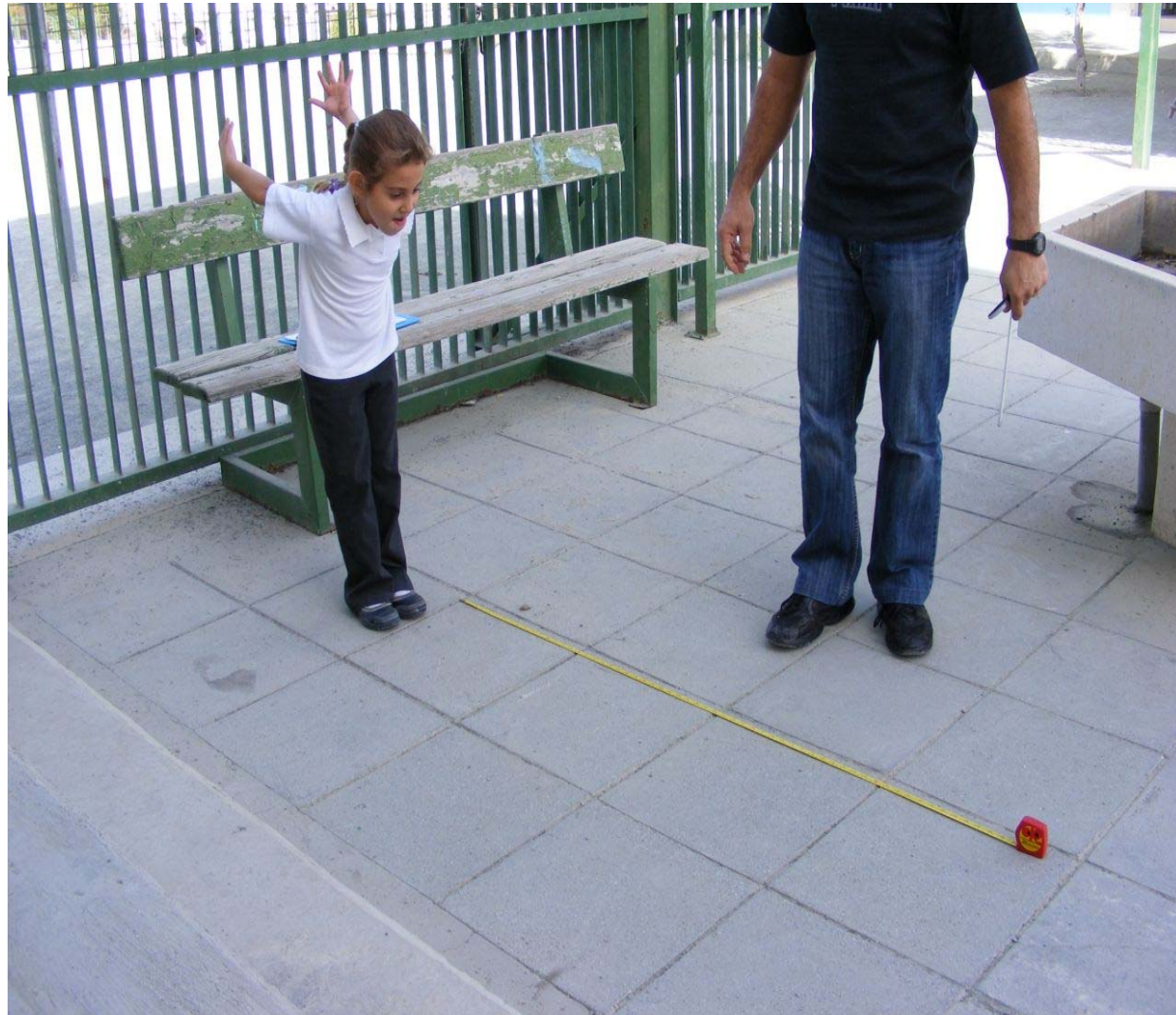


ΠΑΦΟΣ



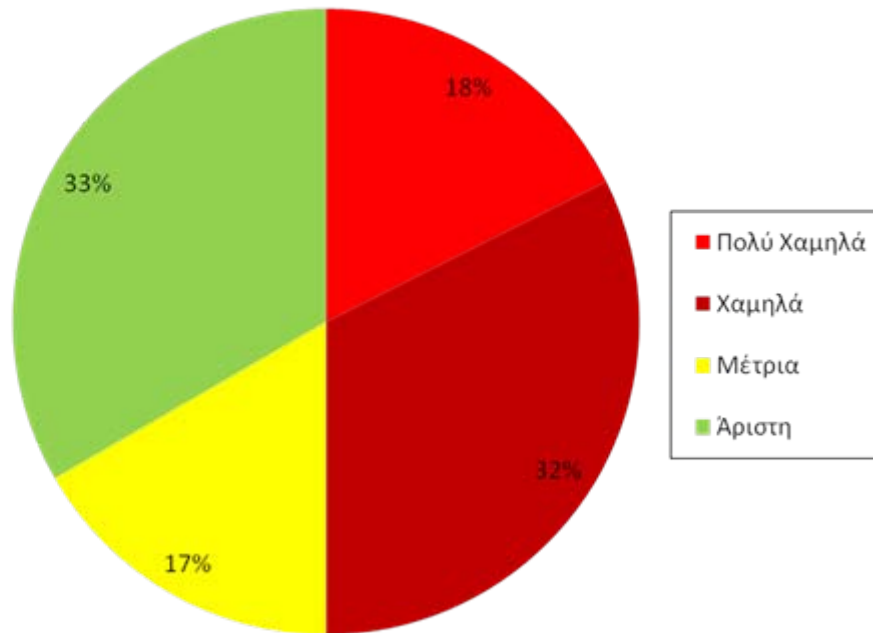
ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα

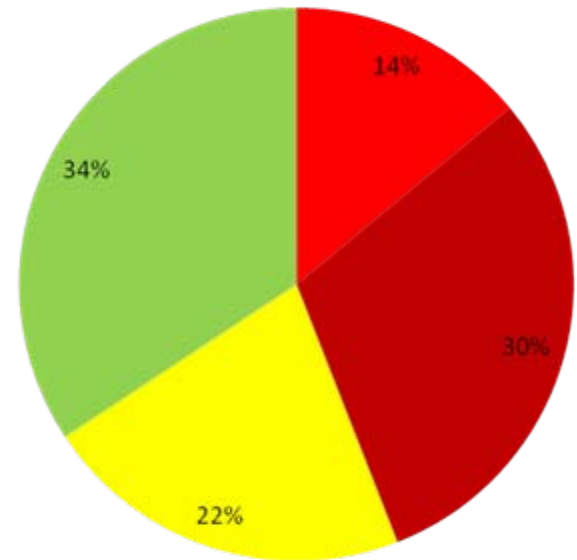


Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα

Αγόρια

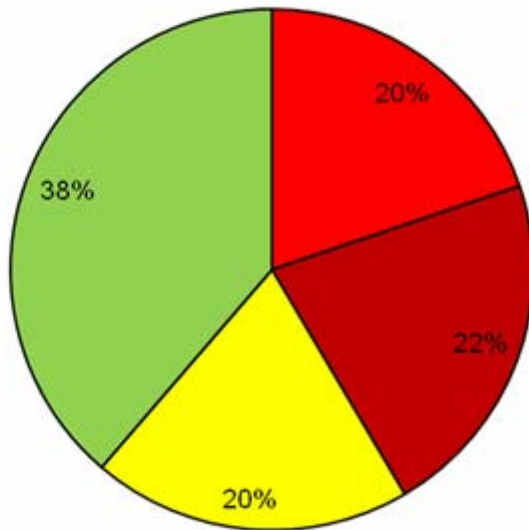


ΠΑΦΟΣ

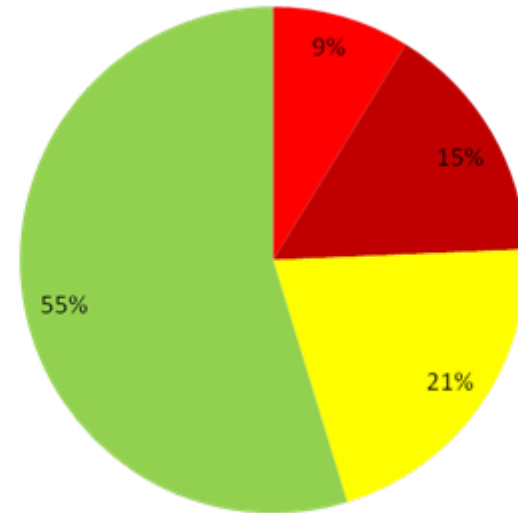


ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα Κορίτσια



ΠΑΦΟΣ

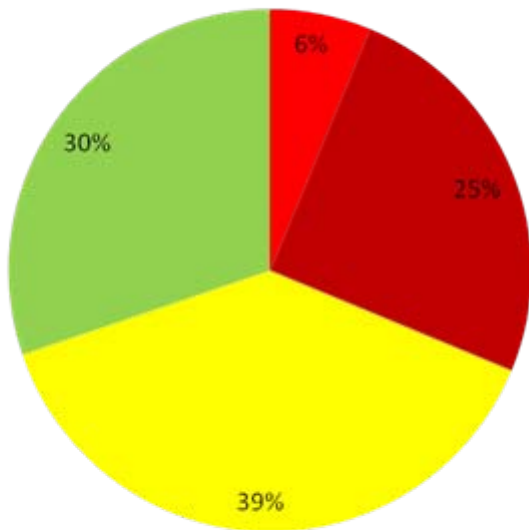


ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

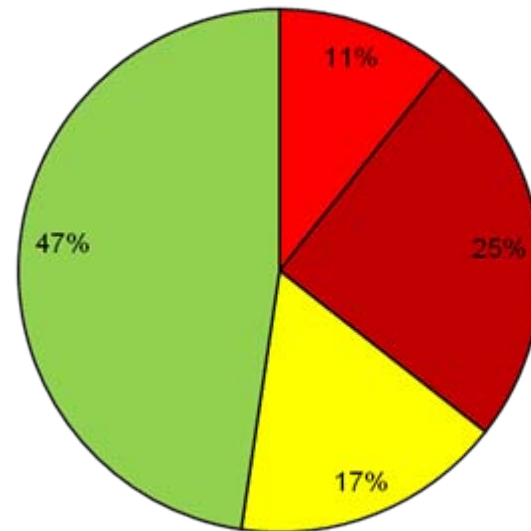
Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής



Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής Αγόρια

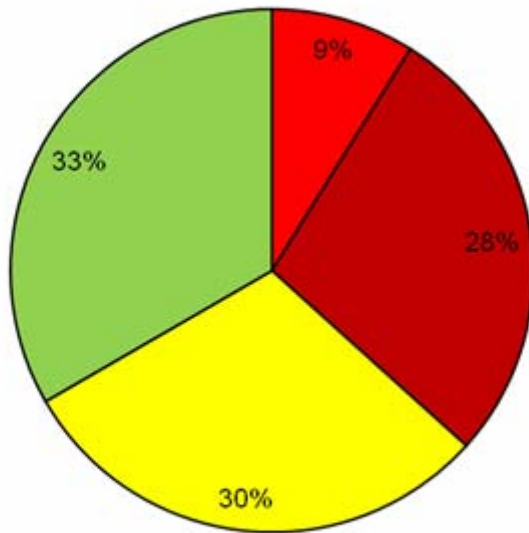


ΠΑΦΟΣ

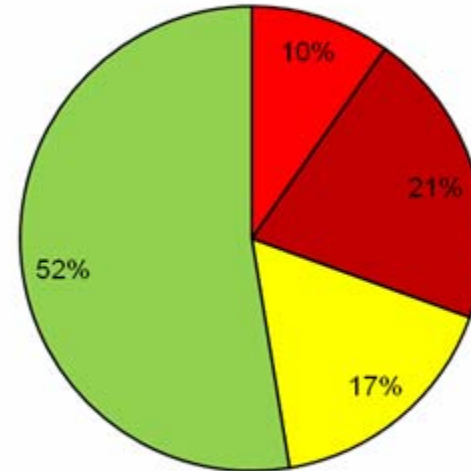


ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής Κορίτσια



ΠΑΦΟΣ



ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

**Έκθεση αποτελεσμάτων αξιολόγησης των συμμετεχόντων
στο Ευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα IDEFICS**

Δοκιμασίες Φυσικής Κατάστασης

Όνομα επώνυμο

Ημερομηνία εξέτασης

ΦΛΑΜΙΓΚΟ

Δεξί

Αριστερό

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Τεντωμένο Α

Τεντωμένο Β

Δεξί Α

Αριστερό Α

Δεξί Β

Αριστερό Β

ΧΕΙΡΟΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗ

Χειροδυναμομέτρηση

Όνοματεπώνυμο
Ημερομηνία εξέτασης

ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ

A' Άλμα εκατοστόμετρα
B' Άλμα εκατοστόμετρα

40m ΤΑΧΥΤΗΤΑ

A' Προσπάθεια _____
B' Προσπάθεια _____

ΑΝΤΟΧΗ

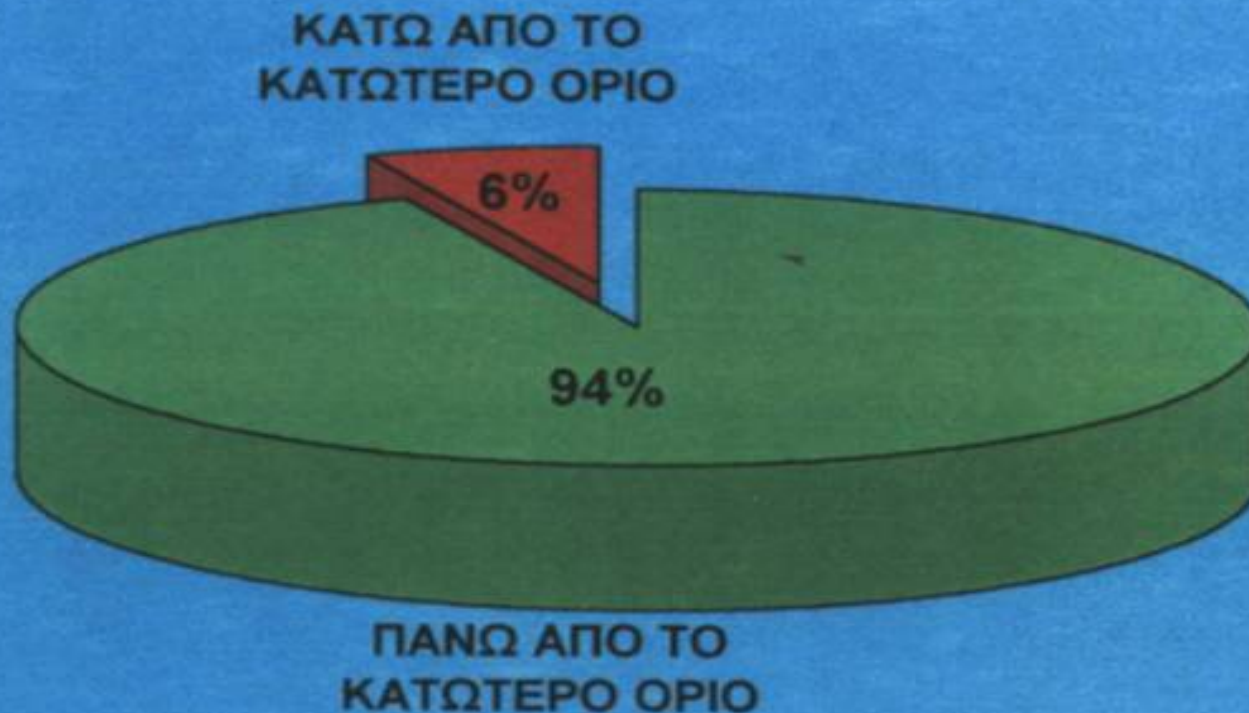
Αντοχή _____

ΣΧΟΛΙΑ

σελίδα 2/2



ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗ ΕΦΗΒΟΙ 12-14 ΧΡΟΝΩΝ (ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ)



Σύνολο 126 Έφηβοι

Διατροφή

Άσκηση

Υγεία



Πρόσληψη 2500 Kcal

Κατανάλωση 2500 Kcal

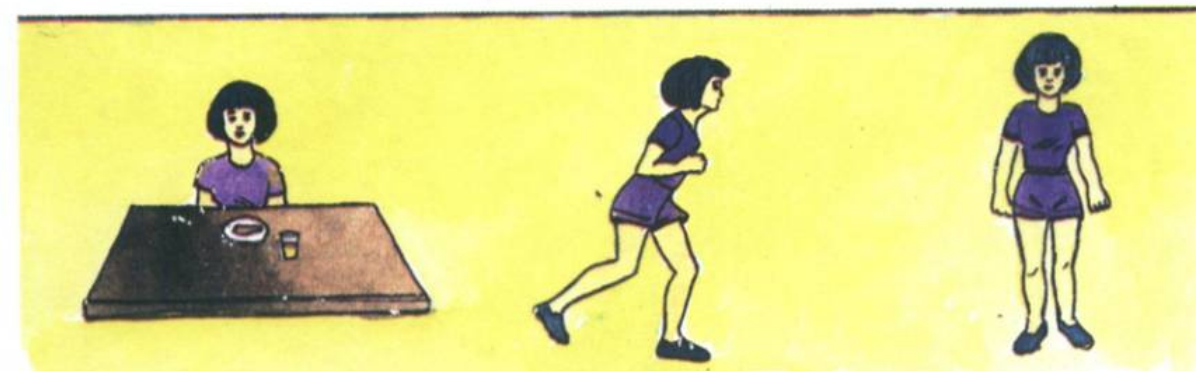
Σταθερό σωματικό βάρος



Πρόσληψη 4000 Kcal

Κατανάλωση 2000 Kcal

Αύξηση σωματικού βάρους

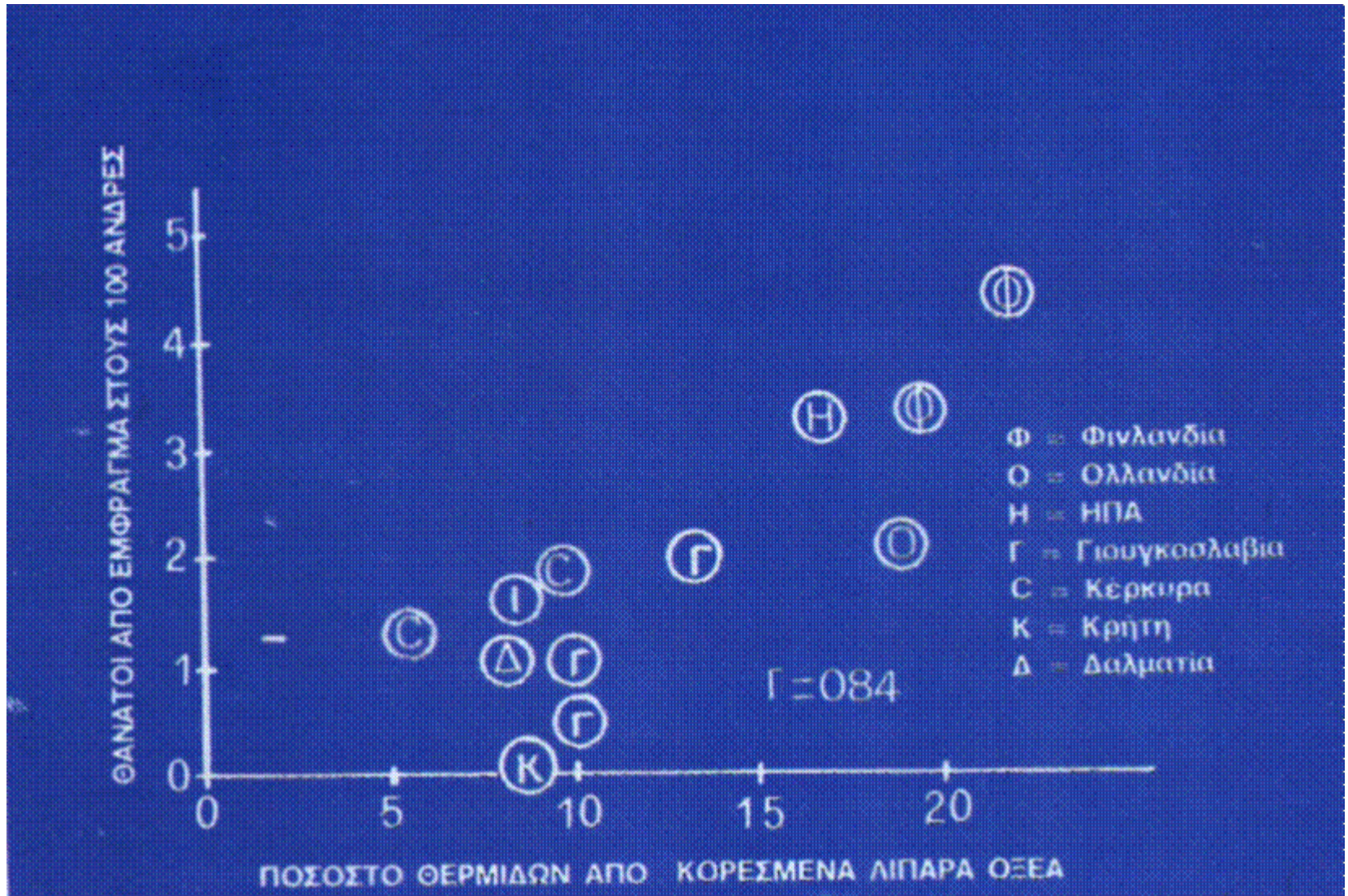


Πρόσληψη 2000 Kcal

Κατανάλωση 2500 Kcal

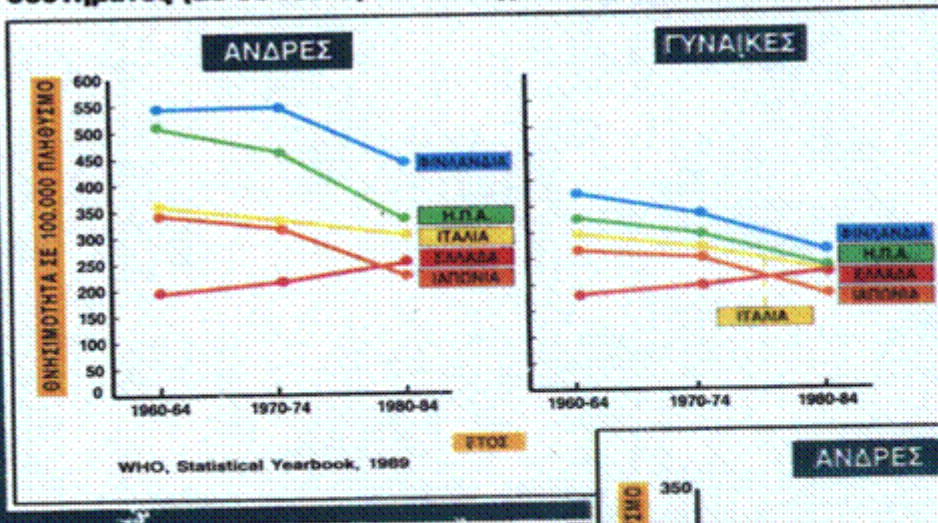
Μείωση σωματικού βάρους

Μελέτη των 7 χωρών

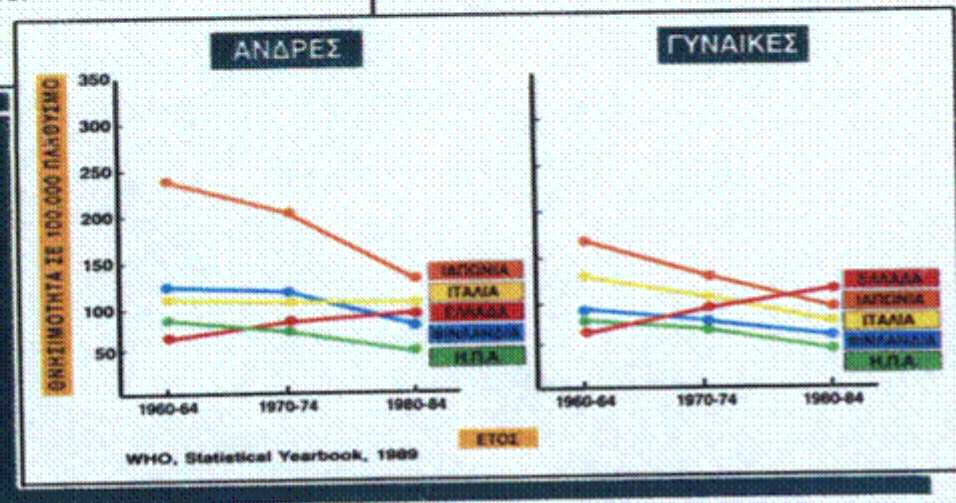


Δείκτες Θνησιμότητας

Δείκτες θνησιμότητας από νοσήματα του κυκλοφοριακού συστήματος (25-30 ICD-9) σε επιλεγμένες χώρες¹.



Δείκτες θνησιμότητας από εγκεφαλικά επεισόδια (29-ICD-9) σε επιλεγμένες χώρες¹.



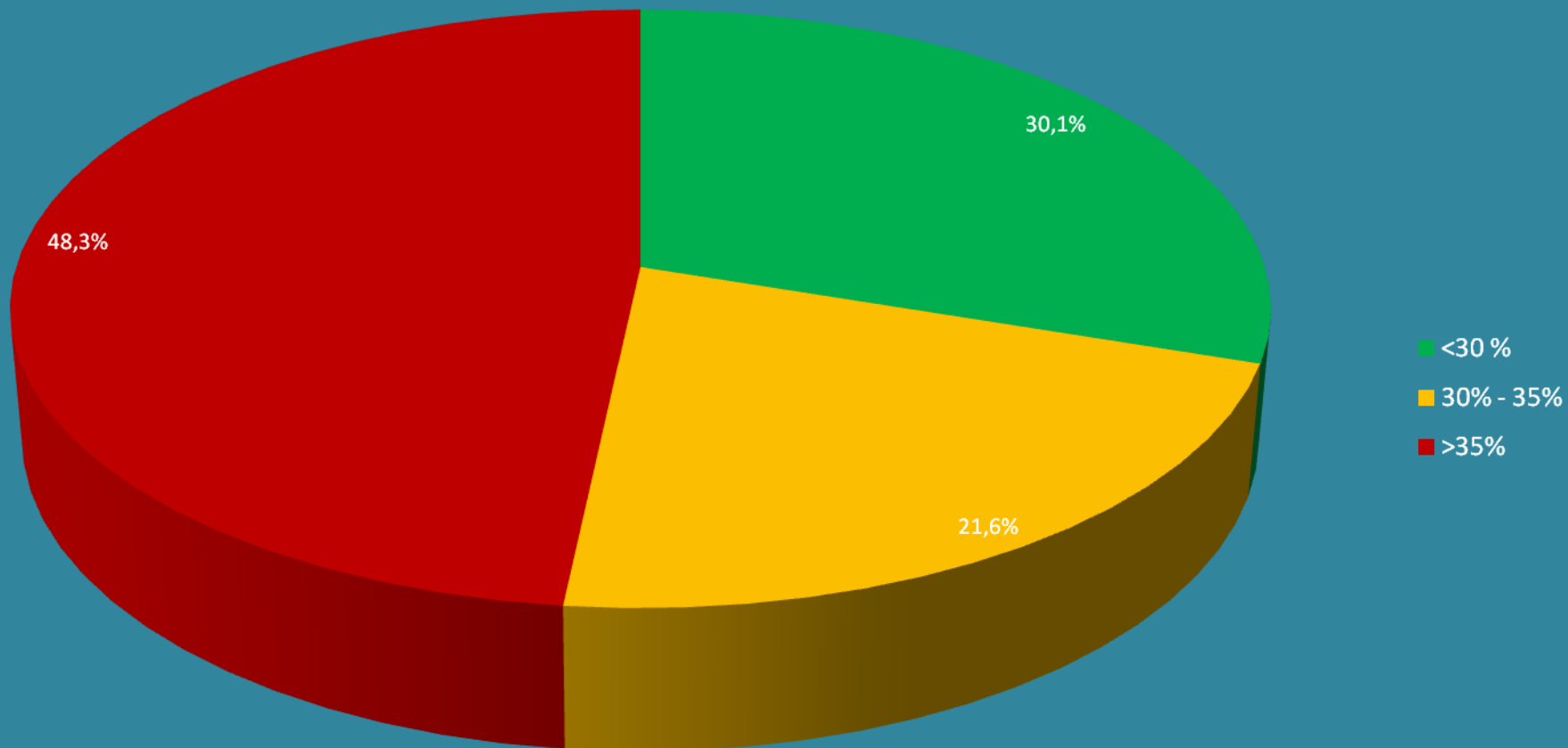
ανάλυση τροφίμων



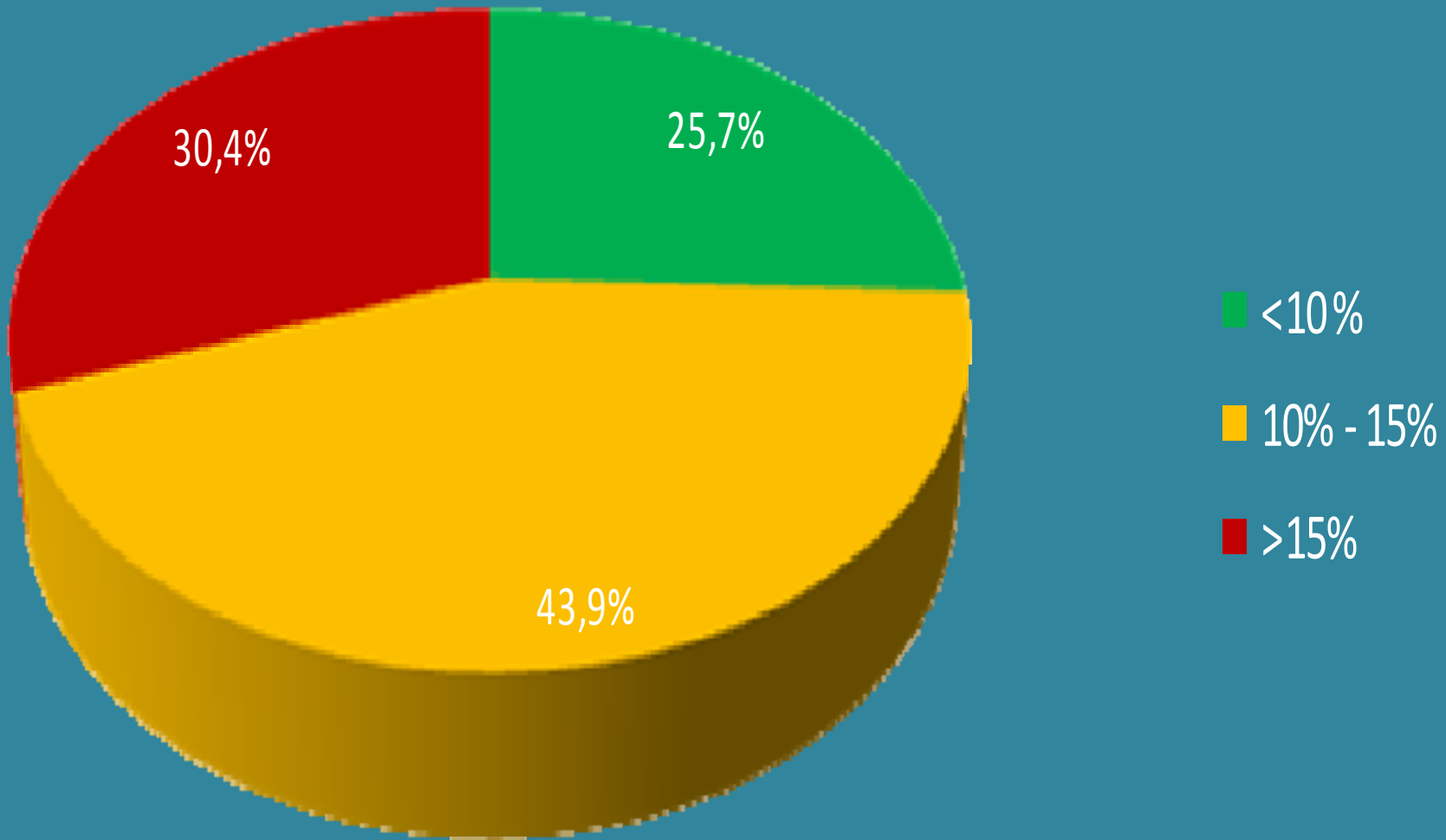


μελέτη **idefics**
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά

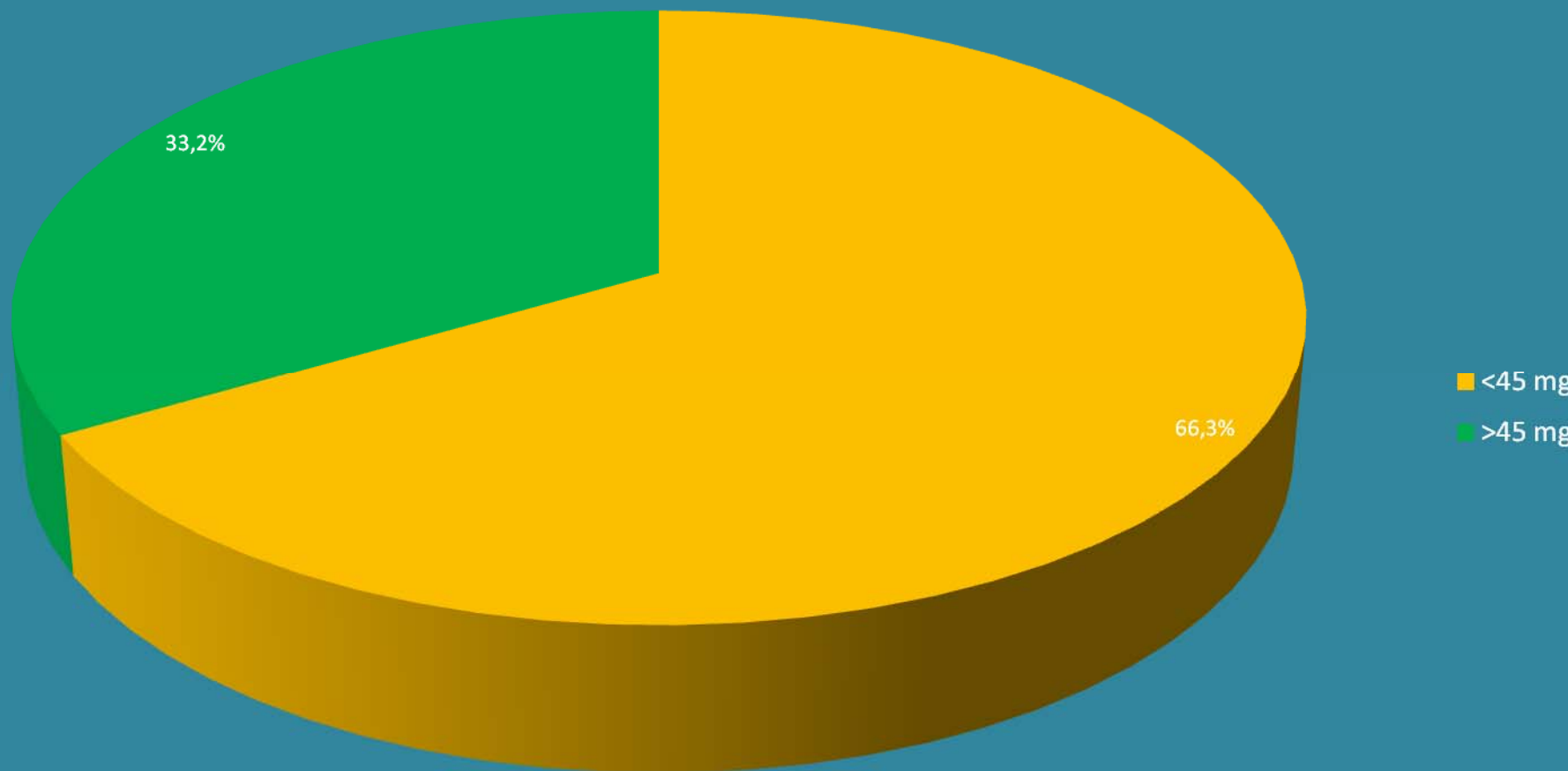
Ημερήσια πρόσληψη ολικού λίπους (% ενέργειας)



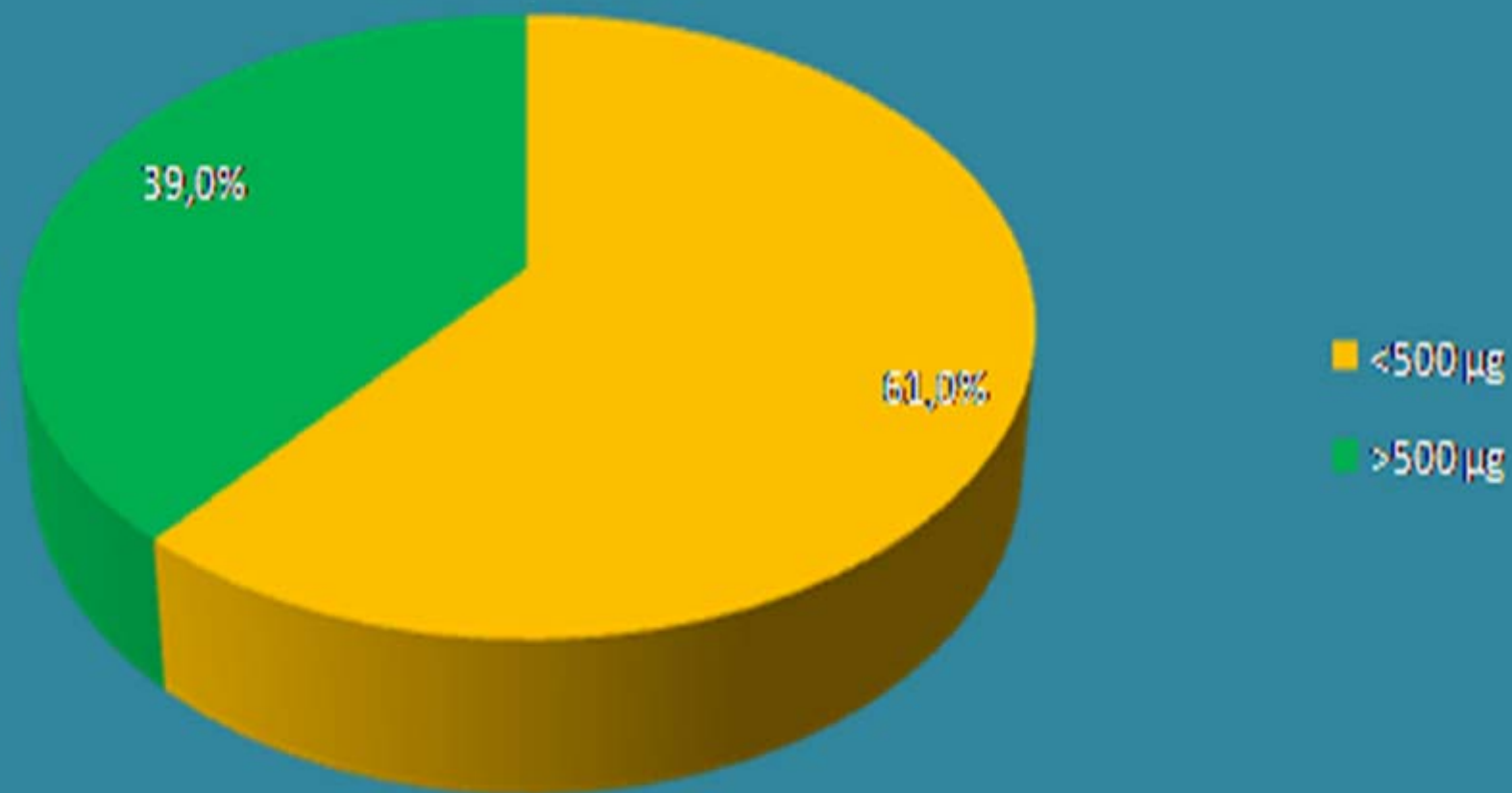
Ημερήσια πρόσληψη κορεσμένου λίπους (% ενέργειας)



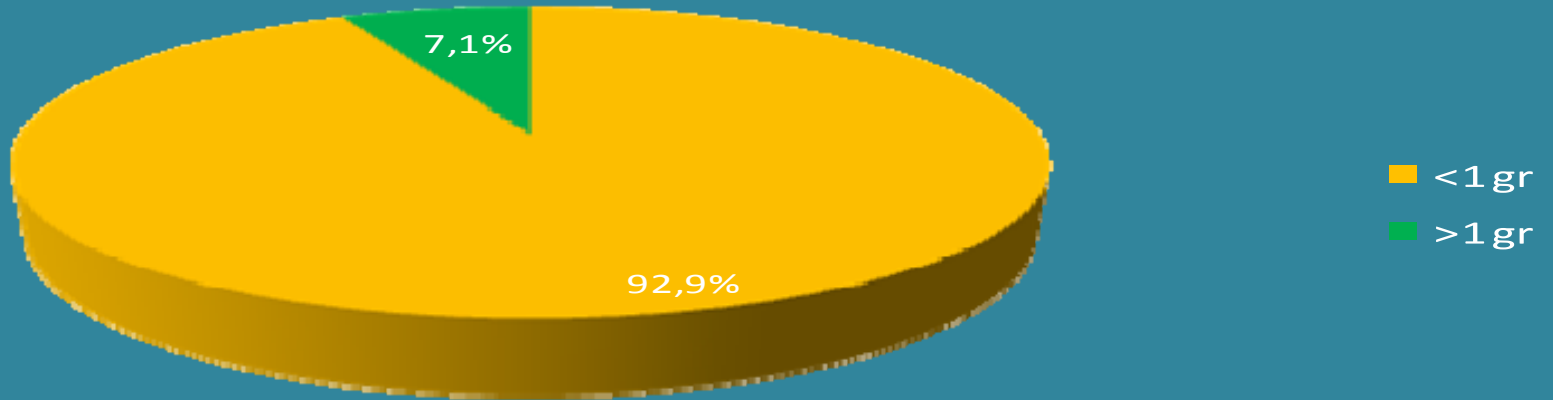
Ημερήσια πρόσληψη Βιταμίνης C (mg)



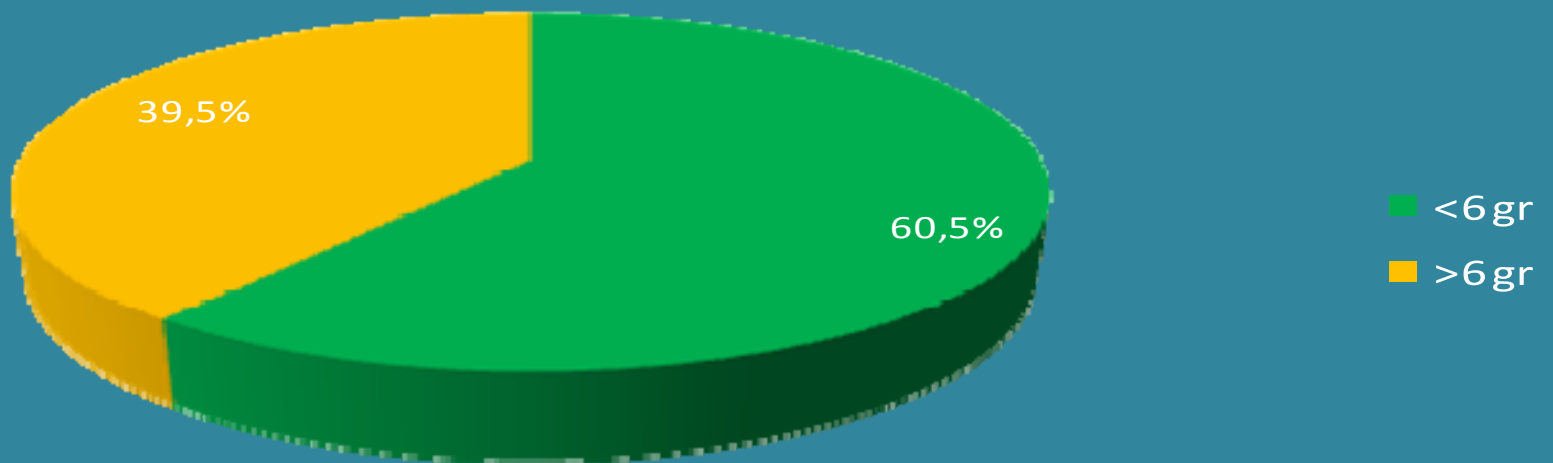
Ημερήσια πρόσληψη Βιταμίνης Α



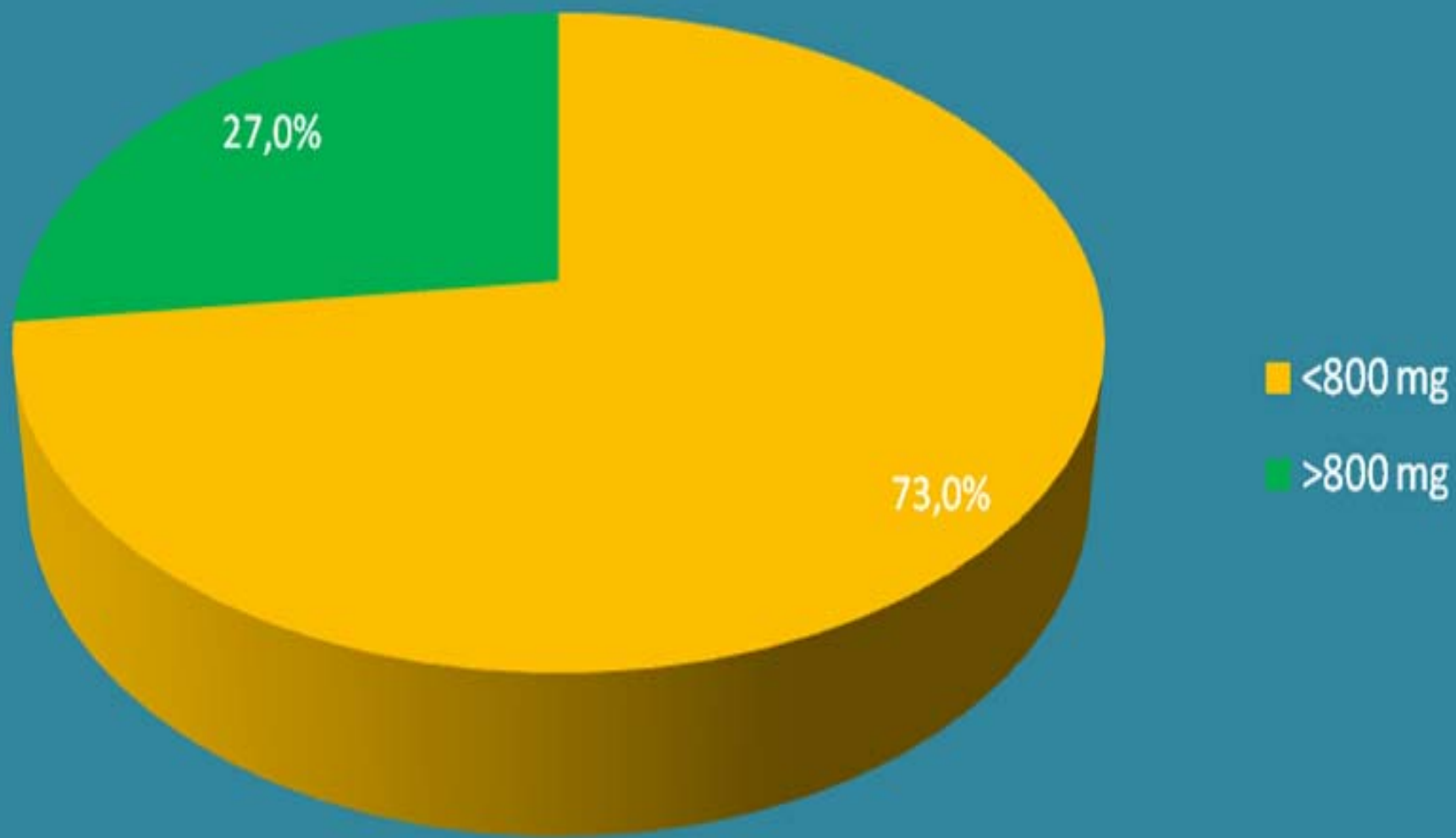
Ημερήσια πρόσληψη ω3 πολυακόρεστων λιπαρών (% ενέργειας)



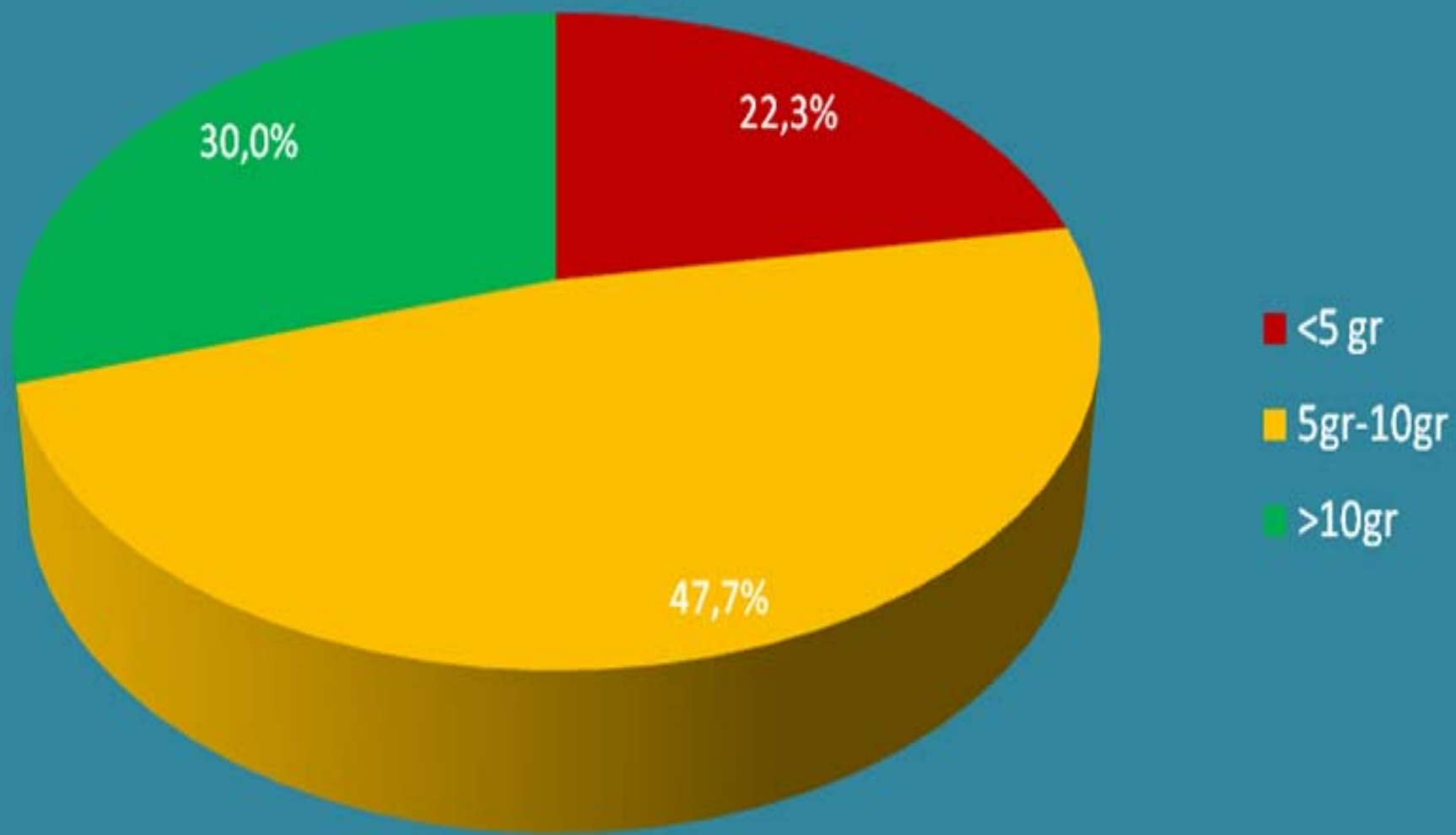
Ημερήσια πρόσληψη ω6 πολυακόρεστων λιπαρών (% ενέργειας)



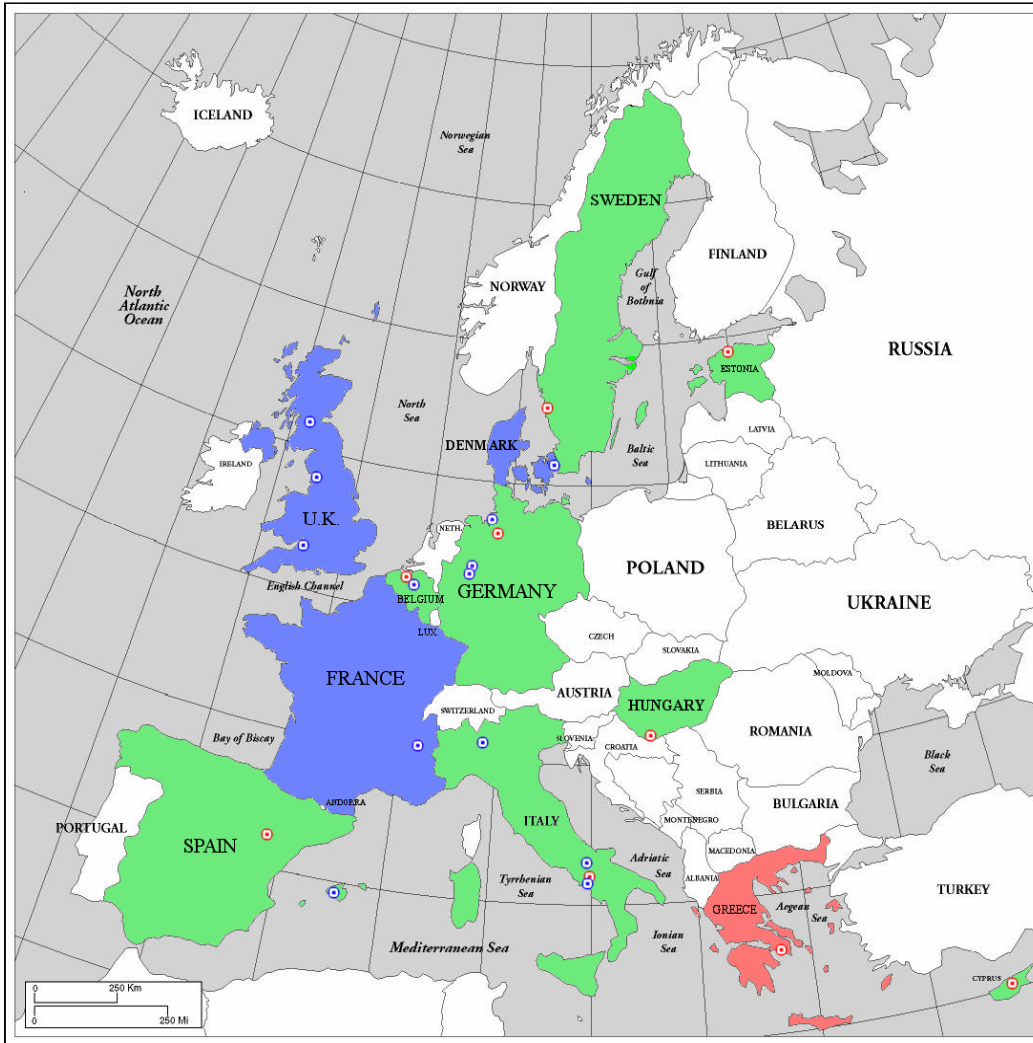
Ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου (gr)



Ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών (gr)



Participating countries



- Ghent, Belgium
- Strovolos, Cyprus
- Copenhagen, Denmark
- Tallin, Estonia
- Grenoble, France
- Bremen, Germany
- Bremerhaven, Germany
- Dortmund, Germany
- Wuppertal, Germany
- Pécs, Hungary
- Avellino, Italy
- Campobasso, Italy
- Milan, Italy
- Naples, Italy
- Zaragoza, Spain
- Palma de Mallorca, Spain
- Huddinge, Sweden
- Gothenburg, Sweden
- Bristol, United Kingdom
- Glasgow, United Kingdom
- Lancaster, United Kingdom

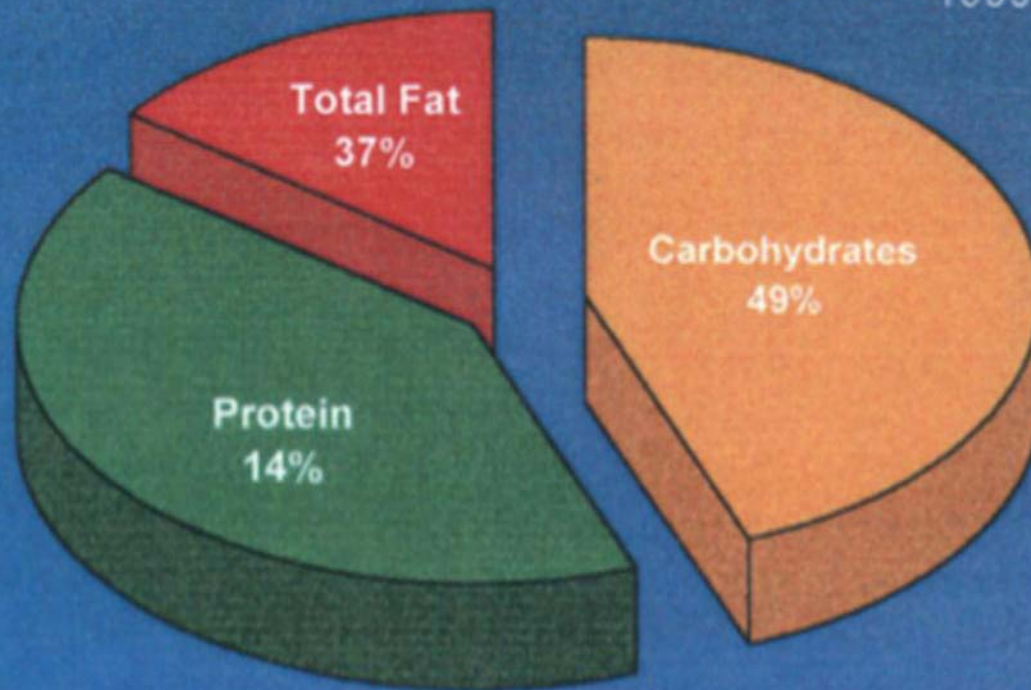
Thank you for your attention.
IDEFICS consortium





Percentage Contribution of nutrients to total energy of participating children

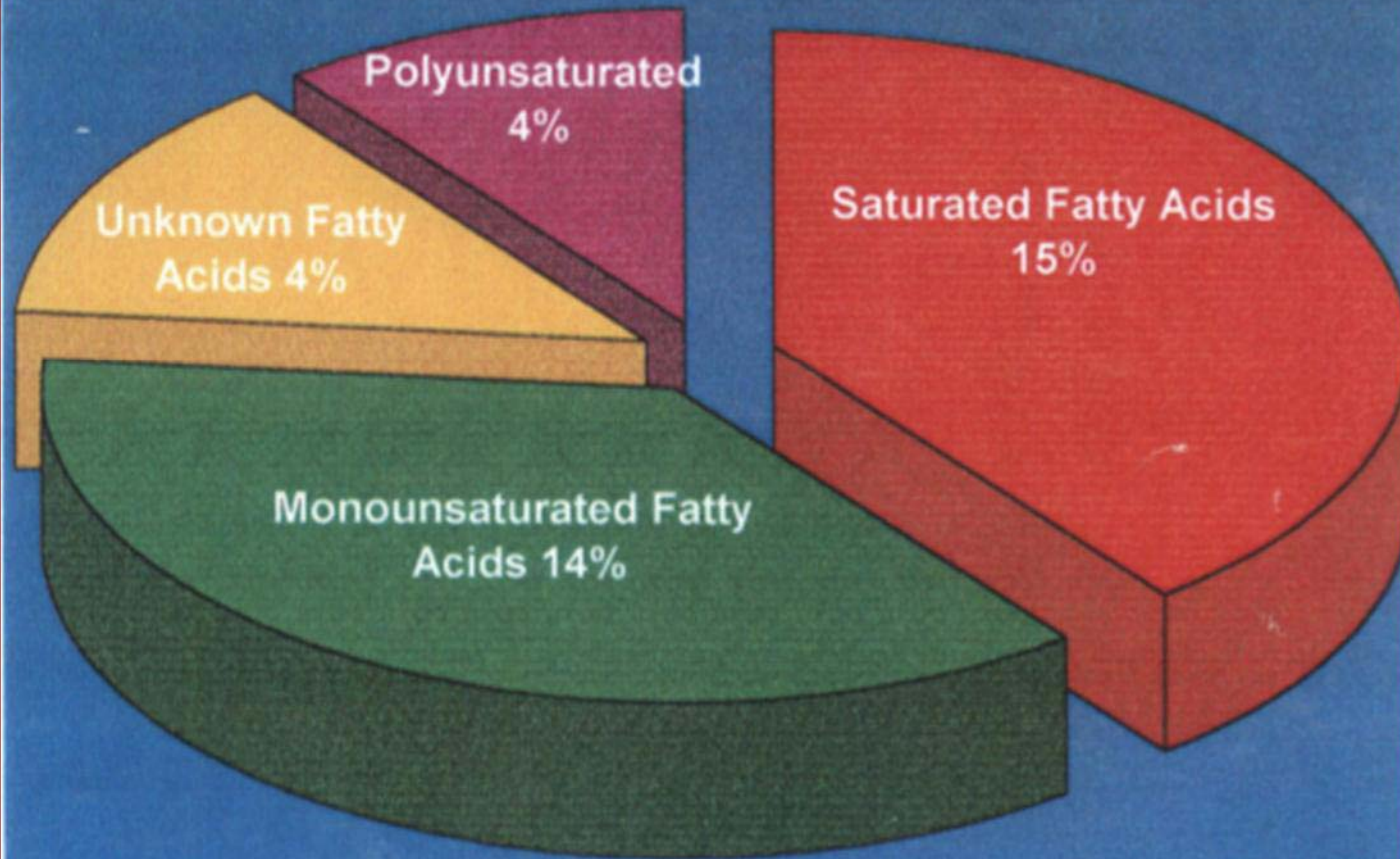
11 - 12 Year old Children
1999 - 2000



9719 Children

Percentage (%) contribution of nutrients to total energy intake of participating children

11-12 year old children 1999 - 2000



Διατροφή των παιδιών (11-12 χρονών) της Κύπρου.

Συνιστώμενη ποσότητα
(RDA)

Τι παίρνουν
τα παιδιά :

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| • Ασβέστιο | 800-1000mg/ημ | 400-600mg/ημ |
| • Σίδηρος | 12-15 mg/ημ | 6mg/ημ |
| • Νάτριο | 800-1000 mg/ημ | 2000mg/ημ |
| • Βιταμίνη A | 2000 U/ημ | 1000 U/ημ |
| • Βιταμίνη C | 60 mg/ημ | 20-250 mg/ημ |

ΛΕΜΕ ΟΧΙ

- Αναψυκτικά
- Συμπυκνωμένης ενέργειας αναψυκτικά
- Πρόσθετα διατροφής-συμπληρώματα διατροφής
- Σφηνάκια

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΥΓΙΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΣΠΑΝΙΑ ΑΡΩΣΗ
ΒΟΥΤΥΡΟ
ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ

ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΣ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ



ΣΠΑΝΙΑ ΑΡΩΣΗ
ΓΛΥΚΑ
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

ΑΠΑΧΟ ΓΑΛΛΗ
Ή
ΓΙΑΟΥΡΤΙ
5-3 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ



ΨΑΡΙ
Ή
ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
Ή
ΚΡΕΑΣ
40-80 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
Ή
ΩΣΠΡΙΑ
100-200 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΦΡΟΥΤΑ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ΚΑΛΑΜΙΝΟΙ
80 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΜΑΛΑΓΟΥΣΑ
10 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΕΣΤΙΟΝ
20 ΓΡΑΜΜΑΤΑ

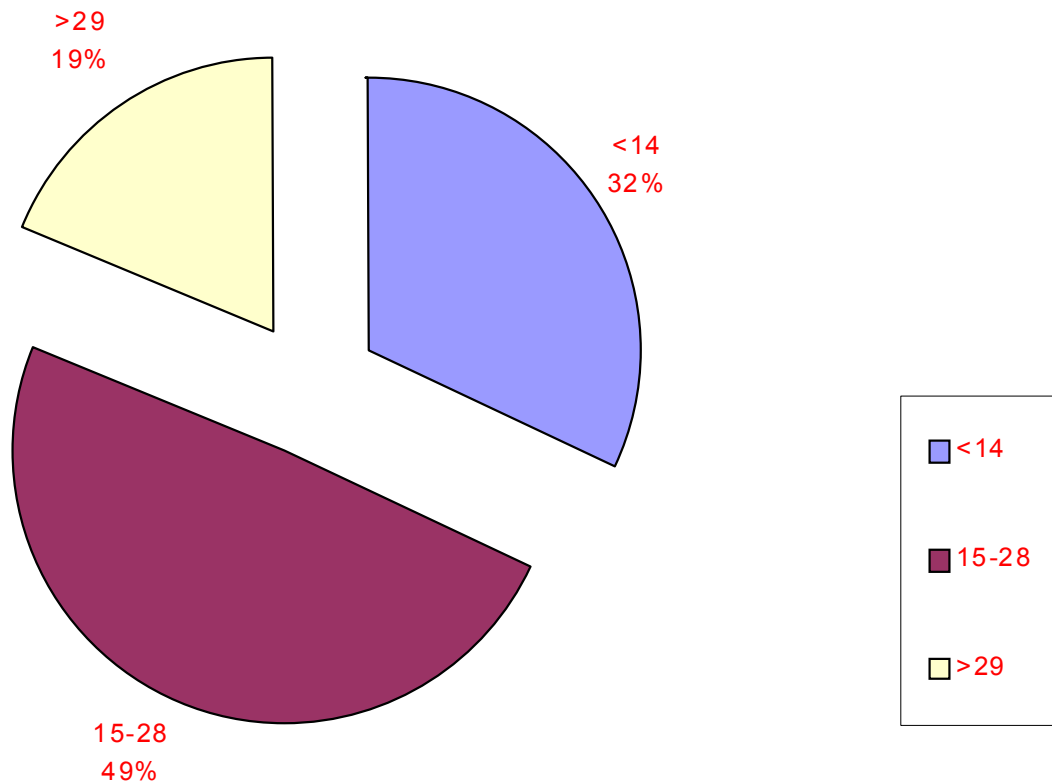


ΥΜΕΙ
25 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΠΑΤΑΞΕΣ
400 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΕΣΤΙΟΝ
40 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΚΟΜΜΕΝΟ
ΠΑΤΑΞΕΣ
30 ΓΡΑΜΜΑΤΑ

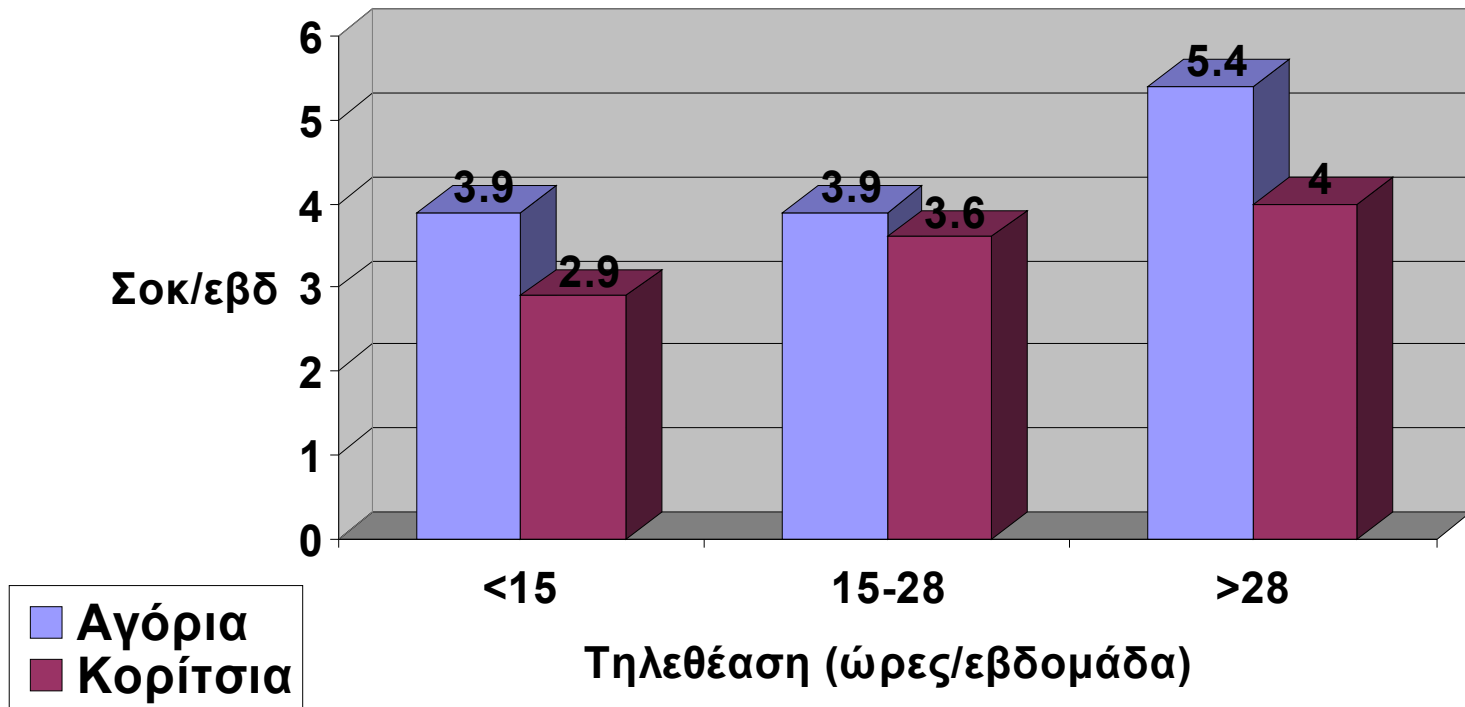
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΩΡΕΣ ΤΗΛΕΘΕΑΣΗΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 11-12 ΕΤΩΝ ΤΗΣ ΠΑΦΟΥ

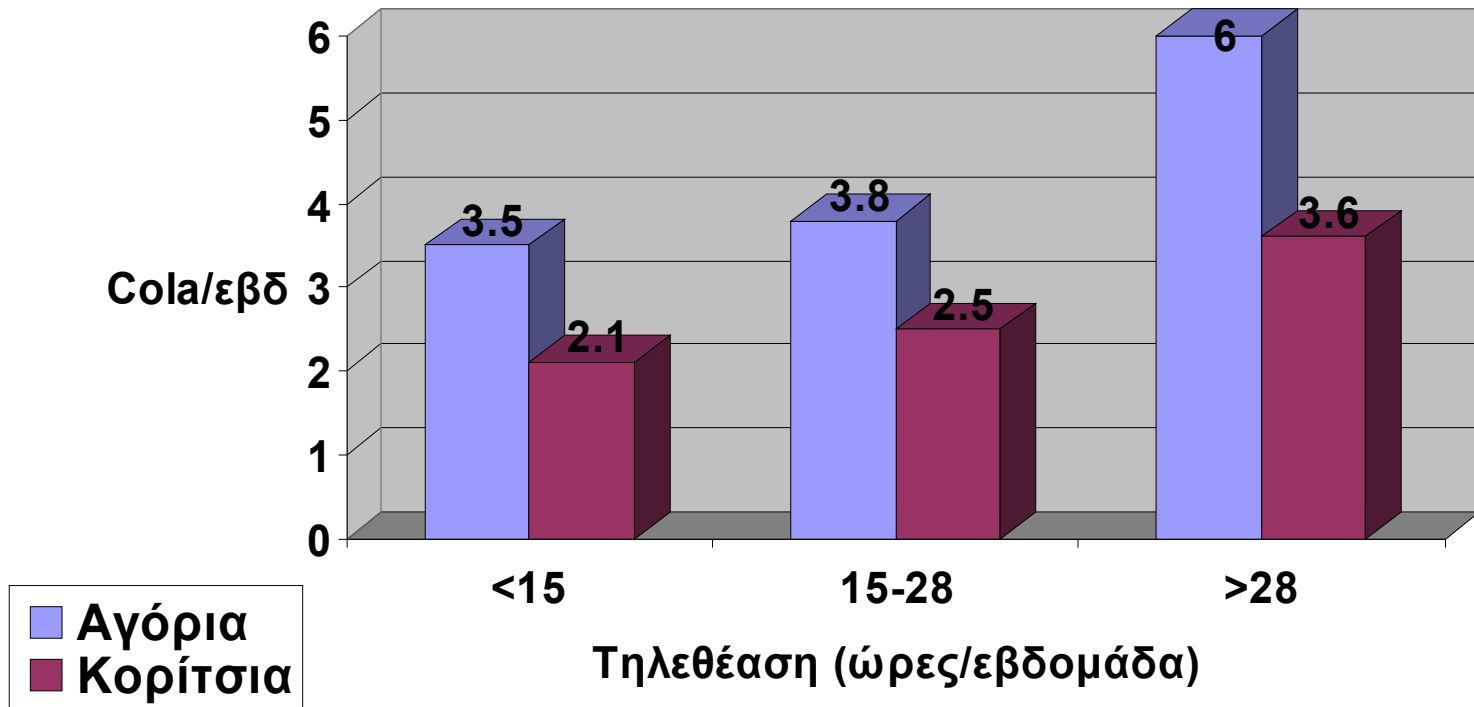
Δρ. Γιάννης Κορμπίδης
Πάφος, 1998-99



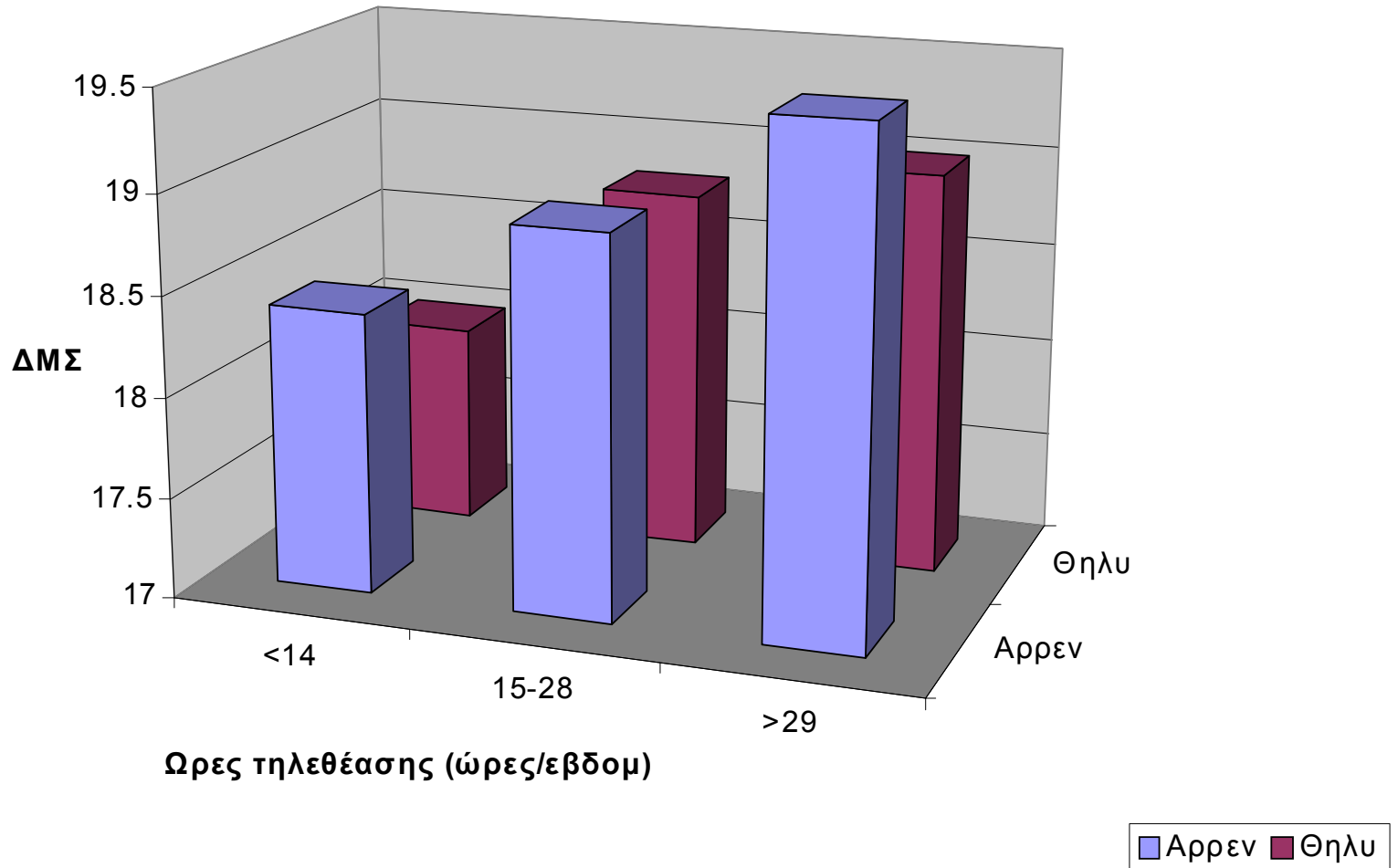
Κατανάλωση σοκολατών ανάλογα με το χρόνο τηλεθέασης



Κατανάλωση αναψυκτικών τύπου cola ανάλογα με το χρόνο τηλεθέασης



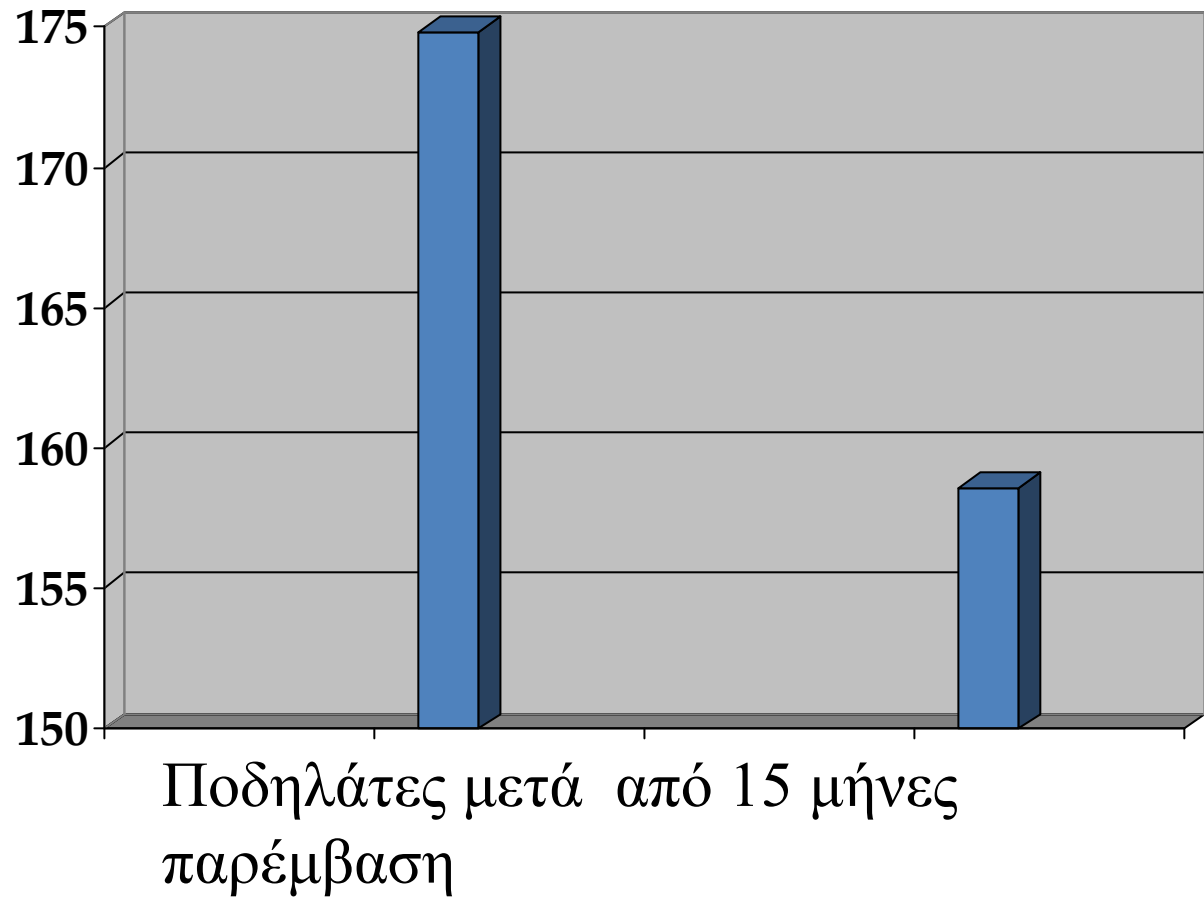
Εικ.1. Τηλεθέαση και Δείκτης μάζας σώματος





Ολική Χοληστερόλη (TC).

TC



Παρέμβαση IDEFICS



Ανοικτό σχολείο



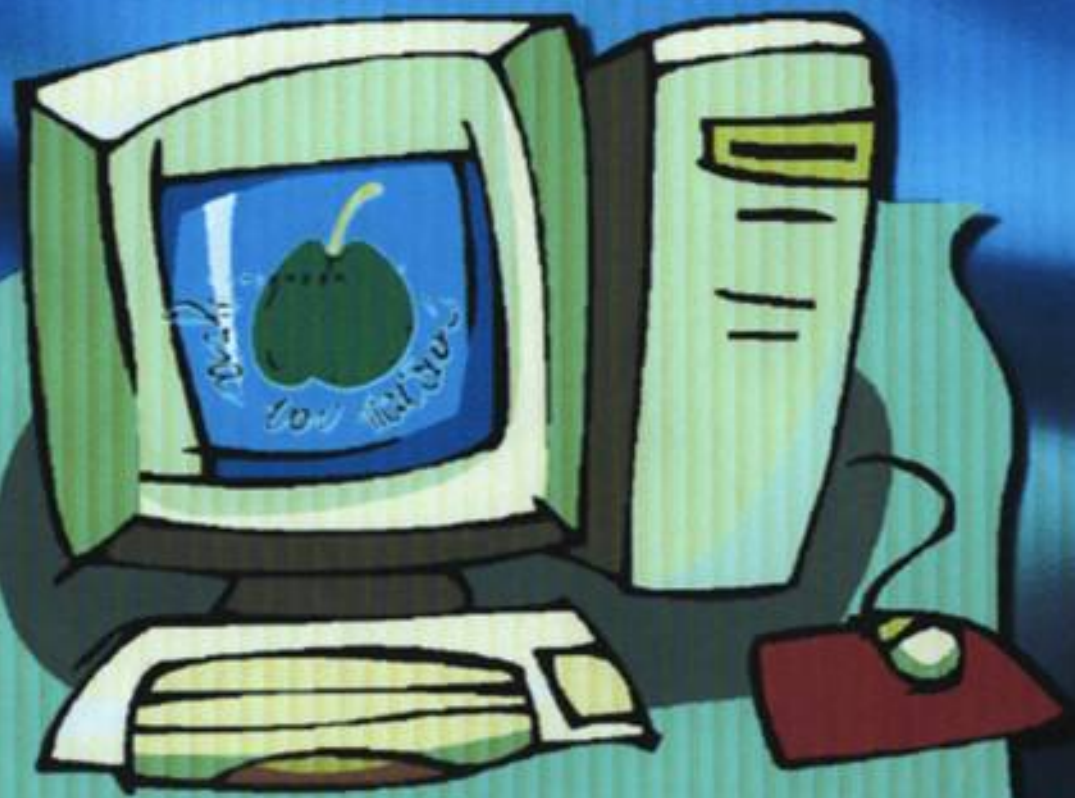








www.childhealth.ac.cy



www.childhealth