**ΕΚΔΗΛΩΣΗ**

**«Τιμώντας τα 30 έτη της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής, το σύμβολο που άλλαξε τις διατροφικές συνήθειες εκατομμυρίων ανθρώπων»**

Η εκδήλωση  που διοργανώνει η Επιστημονικής Εταιρείας Εγκυκλοπαιδιστών Ελαιοκομίας (4Ε) για τη συμπλήρωση 30 ετών από την καθιέρωση της πυραμίδας της Μεσογειακής Δίαιτας, θα πραγματοποιηθεί  την **Τρίτη 26 Νοεμβρίου 2024 και 17:30 ώρα**, στην **αίθουσα Μ. Ευεργετών του Μεγάρου της Εταιρείας των Φίλων του Λαού (Ευριπίδου 12, 1ος όροφος).** Οι ομιλητές είναι:

Η **Αντωνία Τριχοπούλου**, επιδημιολόγος, καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής, ακαδημαϊκός και  πρέσβειρα στην Ελλάδα και παγκοσμίως της Μεσογειακής δίαιτας.

Η ερευνητική της δραστηριότητα επικεντρώνεται στην επιδημιολογία των χρόνιων νοσημάτων, την προαγωγή της δημόσιας υγείας και την πρόληψη ασθενειών, με έμφαση στη Μεσογειακή δίαιτα. Έχει λάβει διεθνή αναγνώριση για το έργο της, ενώ έχει αναπτύξει το πρώτο τυποποιημένο σύστημα αξιολόγησης για τη Μεσογειακή δίαιτα, το “Mediterranean Diet Score” (MDS). Η συνεισφορά της κυρίας Τριχοπούλου στην επιστημονική κοινότητα έχει βοηθήσει στην ανάδειξη της Μεσογειακής δίαιτα ως ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά συστήματα. Επιπλέον, έχει αναδείξει τη σημασία της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής ως πρότυπο της Μεσογειακής δίαιτας και έχει ενθαρρύνει τη διατήρηση αυτών των παραδόσεων. Επίσης η εργασία της, έχει επισημάνει τη σχέση μεταξύ διατροφής, υγείας και περιβάλλοντος, καθώς και τη σημασία της υιοθέτησης βιώσιμων διατροφικών πρακτικών για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζει ο πλανήτης μας σε σχέση με την κλιματική αλλαγή και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα.

Ο **Θεοχάρης Θεοχαρίδης**, (διαδικτυακά)

Theoharis C. Theoharides, BA, MS, MPhil, PhD, MD, FAAAAI  
Professor, Institute of Neuro-immune Medicine Director, Center of Excellence for Neuroinflammation Research,Nova Southeastern University, FL, USA

Θα αναφερθεί στα πολυφαινολικα μόρια στην Μεσογειακή χλωρίδα που προστατεύουν τον εγκέφαλο από νευρο-εκφυλιστικές ασθένειες και θα εστιάσει ιδιαίτερα στην Υδροξυτυροσόλη από το ελαιόλαδο και στην Λουτεολίνη από τα λεμόνια, πορτοκάλια, ρίγανη, χαμομήλι.

Η **Παρασκευή (Βίβιαν) Ντετοπούλου**,  επίκουρη καθηγήτρια του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Θα αναφερθεί  στην συνεισφορά του ελαιολάδου στην Πυραμίδα της Μεσογειακής δίαιτας και στις ευεργετικές δράσεις των συστατικών του.

***Ποια είναι η Επιστημονική Εταιρεία Εγκυκλοπαιδιστών Ελαιοκομίας (4Ε)***  
*Ιδρύθηκε το 2018 από τους συγγραφείς της «Εγκυκλοπαίδειας Ελαιοκομίας: Το ελαιόλαδο». Αποτελεί μια διεπιστημονική ομάδα με 70 επιστήμονες από διάφορα πεδία, όπως γεωπονία, χημεία, διατροφολογία, οικονομία, λαογραφία, με κοινό στόχο την προστασία, ανάπτυξη και προώθηση της ελαιοκομίας. Η 4Ε διοργανώνει διεθνή συνέδρια και ημερίδες και επιδιώκει τη διαμόρφωση μιας εθνικής στρατηγικής για το ελαιόλαδο και τις επιτραπέζιες ελιές, ενώ παραμένει ουδέτερη σε πολιτικά και θρησκευτικά ζητήματα.*