



7^η Ημερίδα

Διατροφής Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν

& 5^η ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ

Διατροφής ΕΔ-ΔΕ

8-9 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

Αμφιθέατρο Φαίδων Φέσσας, Λαϊκό Νοσοκομείο, Αθήνα



Διατροφικές Παρεμβάσεις στην Πρόληψη
και Αντιμετώπιση των Καρδιομεταβολικών
Παραγόντων Κινδύνου



**ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ
(ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ)**

ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων
Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα

Ιακ. Δραγάτσι 8, Πειραιάς 185 35
(Όροφος 4 - Γραφείο 1)

T & F: 210 4953646, E: info@empakan.gr
W: www.empakan.gr

ΟΡΓΑΝΩΣΗ



Ένωση Διαιτολόγων - Διατροφολόγων
Ελλάδας

Αριστοτέλους 14, Θεσσαλονίκη 54623
T: 231 0223040

E: info@ed-de.gr
W: www.ed-de.gr



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΟΥ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Η Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.) σε συνεργασία με την Ένωση Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος διοργανώνει την επιστημονική εκδήλωση «**7^η Ημερίδα Διατροφής Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν. & 5^η Διημερίδα Διατροφής ΕΔ-ΔΕ**» με θέμα «Διατροφικές Παρεμβάσεις στην Πρόληψη και Αντιμετώπιση των Καρδιομεταβολικών Παραγόντων Κινδύνου». Η εκδήλωση θα διεξαχθεί το **Σάββατο 8 και την Κυριακή 9 Οκτωβρίου 2022**, στο αμφιθέατρο «Φαίδων Φέσσας» στο Λαϊκό Νοσοκομείο με θεματολογία που σχετίζεται με τη διατροφή στα μεταβολικά νοσήματα, αλλά και την άσκηση, την ψυχολογία και την τεχνολογία των τροφίμων.

Σας προσκαλούμε και φέτος να παρακολουθήσετε μια συνάντηση και ανταλλαγή απόψεων πάνω σε θέματα διατροφής και καρδιαγγειακού κινδύνου, για επαγγελματίες από το χώρο της υγείας και της διατροφής, με ένα πολύ ζωντανό και διαδραστικό τρόπο που κάθε χρόνο συμβάλει στη μεγάλη της επιτυχία και αποδοχή από τους συμμετέχοντες. Η εγγραφή στην Ημερίδα είναι δωρεάν.

Η επιστημονική εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί **ΥΒΡΙΔΙΚΑ**, με τη φυσική και ενεργή συμμετοχή των συνέδρων αλλά και την ταυτόχρονη διαδικτυακή της παρακολούθηση από τους Επαγγελματίες Υγείας σε εναρμόνιση με το τρέχον Υγειονομικό Πρωτόκολλο (ΚΥΑ Υπ.Υγείας).

Με εκτίμηση,

Ο Πρόεδρος
Περ. Τμήματος

Μανωλαράκης Μανώλης
Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Ο Πρόεδρος
της Οργανωτικής επιτροπής

Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος
MMedSci.PhD



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 8 Οκτωβρίου 2022

09.00 - 09.30 Έναρξη Ημερίδας - Χαιρετισμοί

09.30 - 11.00 **ΤΡΑΠΕΖΙ ΔΙΑΒΗΤΗ**

Προεδρείο: **Εύα Ζήκου** (Διαιτολόγος Διατροφολόγος MSc)
Βασίλης Τσιρώνης (MSc Πρόεδρος ΕΔΔΕ)

Διατροφικές συνήθειες και γλυκαιμικοί δείκτες στην πρόληψη του ΣΔ

Δρ Κ. Απέργη (επιστημονικός συνεργάτης Χαροκόπειου Πανεπιστημίου)

Η αναγκαιότητα για διατροφικά συμπληρώματα στο ΣΔ

Γιώργος Ν. Λάντις (SRD MSc Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Επιστημονικός συνεργάτης Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ)

Τα νέα δεδομένα στη φαρμακευτική θεραπεία του ΣΔ (δισκία, ινσουλίνες, GLP-1) και η σχέση τους με τη διατροφή

Σταυρούλα - Παναγιώτα Λόντου (Παθολόγος - Επιμελήτρια Β' Ε.Σ.Υ.)

11.00 - 12.30 **ΤΡΑΠΕΖΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

«Από τη σύσταση σώματος και την εικόνα σώματος στη συναισθηματική υπερφαγία»

Προεδρείο: **Παναγιώτης Λεμπέσης** (Γραμματέας ΕΔΔΕ)

Ελπίδα Παπαδοπούλου (Κλινική Διαιτολόγος, Msc, Τμήμα Διατροφής Ε.Α.Ν.Π. ΜΕΤΑΞΑ)

Σύσταση σώματος: νέες τεχνικές & δεδομένα από τον ελληνικό πληθυσμό

Ευστάθιος Σκουφάς (Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc, Phd (c))

Εικόνα σώματος: Από το πως είμαστε στο πως αισθανόμαστε

Δρ Σπυρίδων Κανελλάκης (Phd, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Ψυχολόγος)

Ο ρόλος του συναισθήματος στη διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας και την παχυσαρκία

Μαρία Καραπατσιά (Ψυχολόγος, MSc, Ψυχοθεραπεύτρια ΓΣΘ, ΔΣΘ, Επιστημονική Συνεργάτης Μονάδας ΔΠΤ, Α' Πανεπιστημιακή Κλινική ΕΚΠΑ, ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ Νοσοκομείο)

12.30 - 13.00 **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

13.00 - 13.30 ΔΙΑΛΕΞΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Προεδρείο: **Αρεζίνα Καστή**

Διατροφικά συμπληρώματα και μεταβολικά νοσήματα: υπάρχουν δεδομένα για την αποτελεσματικότητά τους;

Δρ. Χάρης Δημοσθενόπουλος (MMedSci, PhD, Κλινικός Διαιτολόγος - Βιολόγος, Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος, Γ.Ν.Α. «ΛΑΪΚΟ», Μέλος Δ.Σ. Ε.Δ.Ε. & Αντιπρόεδρος Δ.Σ. Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.)

13.30 - 15.00 ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Προεδρείο: **Δρ. Χ. Δημοσθενόπουλος**

Αστερία Σταματάκη (MSc, PhDc, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Επ. Συνεργάτης Ε' Χειρουργική Κλινική ΕΚΠΑ, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Deputy Lead of the European Specialist Dietetic Networks (ESDN) for Gastroenterology at EFAD)

Εντερική χλωρίδα και διατροφή. Συσχετίσεις με τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 (ΣΔτ1)

Αρεζίνα Καστή (Διαιτολόγος - Διατροφολόγος MSc, PhDc, Προϊσταμένη Τμήματος Κλινικής Διατροφής, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «ΑΤΤΙΚΟΝ»)

Εντερική χλωρίδα και νεφρική λειτουργία: μια αμφίδρομη σχέση

Μαρούλλα Νικολάκη (Διαιτολόγος - Διατροφολόγος M.Sc, RD, Επιστημονικός Συνεργάτης - Τμήμα Κλινικής Διατροφής Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «ΑΤΤΙΚΟΝ», Ακαδημαϊκός υπότροφος ΕΛΜΕΠΑ)

Εντερική χλωρίδα και παχυσαρκία

Σοφία Λαμπρινού (Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc Τμήμα Κλινικής Διατροφής, Γενικό Νοσοκομείο Καρπάθου, Κάρπαθος)

15.00 - 15.30 ΔΙΑΛΕΞΗ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ

Προεδρείο: **Δρ. Χάρης Δημοσθενόπουλος**

Η Γενετική της Διατροφής: πόσο αξιόπιστη είναι η πληροφορία που παίρνουμε;

Αριστείδης Ηλιόπουλος (Καθηγητής Βιολογίας - Γενετικής, Διευθυντής Εργαστηρίου Βιολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ)

ΛΗΞΗ 1ΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Κυριακή 9 Οκτωβρίου 2022

09.30 - 11.00 **ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ**

(σε συνεργασία με το Τμήμα Διατροφής Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας)

Προεδρείο: **Δρ. Οδυσσέας Ανδρούτσος**

(Αναπληρωτής Καθηγητής, Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας, Τμήμα Διαιτολογίας - Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας)

Κατανάλωση κρασιού και καρδιαγγειακά νοσήματα

Δρ. Ρένα Κωστή (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Διαιτολογίας - Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας)

Μεσογειακή διατροφή, καρδιαγγειακά νοσήματα και πιθανοί μηχανισμοί

Δρ. Παρασκευή Ντετοπούλου (Προϊσταμένη Τμήματος Κλινικής Διατροφής, ΓΝΑ Κοργιαλένιο Μπενάκειο, Διδάσκουσα Τμήματος Επιστήμης Διατροφής - Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου)

Διατροφή και υγιής γήρανση

Δρ. Αλεξάνδρα Φωσκόλου (Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια, Ινστιτούτο Πρόληψης, Διδάσκουσα Τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας)

11.00 - 12.30 **ΤΡΑΠΕΖΙ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Προεδρείο: **Αναστάσιος Φιλίππου** (Αναπληρωτής Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας)

Συμπληρώματα διατροφής στην άσκηση

Μάλαμας Σωτηρίου (MSc. Διαιτολόγος Αντιπρόεδρος ΕΛΔΕ Κ. Μακεδονίας)

Ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Γιάννης Αρναούτης (Επίκουρος Καθηγητής Διατροφής Αθλουμένων. Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο)

Η επίδραση της άσκησης στα καρδιαγγειακά νοσήματα και το σακχαρώδη διαβήτη

Σταματίνα Κουτρομπή (PhD ACSM Κλινική Εργοφυσιολόγος Ιδρύτρια του «Balanced»)

12.30 - 13.00 **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

13.00 - 14.30 **ΤΡΑΠΕΖΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Προεδρείο **Δρ Γεώργιος Τσίτσας**

Προκλήσεις και προσκλήσεις στο γραφείο του/ της
δαιτολόγου

Δρ Γεώργιος Τσίτσας (Επίκουρος καθηγητής Χαροκόπειο
πανεπιστήμιο)

Η οριακή διαταραχή στο γραφείο του/της δαιτολόγου

Ξένια Μαστροκάλλου (Ψυχολόγος ψυχοθεραπεύτρια)

Διαταραχές προσωπικότητας στο γραφείο του/ της
δαιτολόγου

Αγγελική Οικονόμου (Ψυχολόγος ψυχοθεραπεύτρια)

14.30 - 15.00 **ΔΙΑΛΕΞΗ**

Προεδρείο: **Μανώλης Μανωλαράκης** (Πρόεδρος Περιφ.
Τμήματος Αττικής ΕΔΔΕ)

Συμπληρώματα διατροφής «εγκυμονούν» ασφάλεια

Κατερίνα Χατζήρη (Διαιτολόγος Διατροφολόγος MSc
Έρευνα γυναικείας αναπαραγωγής Ιατρική Σχολή Αθηνών)

15.00 - 15.30 **ΔΙΑΛΕΞΗ ΛΗΞΗΣ**

Προεδρείο: **Δρ. Οδυσσέας Ανδρούτσος**

Μεσογειακή διατροφή ή μεσογειακός τρόπος ζωής;

Τι προτείνουμε στους ασθενείς/πελάτες μας;

Λάμπρος Συντώσης (Καθηγητής Διατροφής, Rutgers University,
USA, Πρόεδρος Mediterranean Lifestyle Medicine Institute, Leros,
Greece)

ΛΗΞΗ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑΣ



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΤΟΠΟΣ & ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

Η Ημερίδα θα διεξαχθεί το **Σάββατο 8 Οκτωβρίου και Κυριακή 9 Οκτωβρίου 2022** στο Αμφιθέατρο «Φαίδων Φέσσας» του Λαϊκού Νοσοκομείου στην Αθήνα (Αγίου Θωμά 17, Αθήνα 115 27)..

Η εκδήλωση θα διεξαχθεί **ΥΒΡΙΔΙΚΑ** με τη φυσική και ενεργή συμμετοχή των συνέδρων αλλά και την ταυτόχρονη παρακολούθησή της από Επαγγελματίες Υγείας μέσω Διαδικτύου, σε **εναρμόνιση με το εξαγγελθέν Υγειονομικό Πρωτόκολλο** όπως ισχύει.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η εγγραφή στην Ημερίδα είναι ΔΩΡΕΑΝ και περιλαμβάνει: Παρακολούθηση επιστημονικού προγράμματος, Βεβαίωση Παρακολούθησης (θα αποσταλεί έως 30/10/2022)

Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή σας είναι η **ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ & ΥΠΟΒΟΛΗ της online εγγραφής** σας πριν τη διεξαγωγή της εκδήλωσης.

Είναι υποχρεωτικό να δηλώσετε τον τρόπο συμμετοχής σας:

- φυσική παρουσία (έως 200 άτομα εντός αμφιθεάτρου)
- διαδικτυακή συμμετοχή

Ο τρόπος συμμετοχής σας αφορά και τις 2 ημέρες παρακολούθησης της επιστημονικής εκδήλωσης.

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν ηλεκτρονικά το ακόλουθο υλικό:

- **Link σύνδεσης** στη ψηφιακή πλατφόρμα της Ημερίδας για τη διαδικτυακή παρακολούθησή της.
- **Τελικό e-Επιστημονικό Πρόγραμμα** σε αρχείο .pdf
- **e – Βεβαίωση παρακολούθησης** θα σας αποσταλεί στο mail που έχετε δηλώσει έως τις 30/10/2022



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.) και η ΕΔ-ΔΕ (Ένωση Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος) ευχαριστούν θερμά τις ακόλουθες εταιρείες για τη στήριξη και τη συμβολή τους στην επιτυχία της εκδήλωσης.



**Natural
Balance**

 **SPECCHIASOL**

QUEST



Pharmaceutical Laboratories S.A.