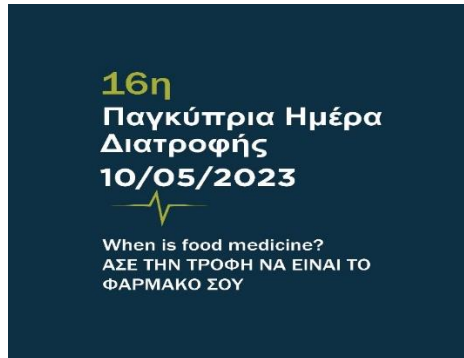




# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την 16<sup>η</sup> Ετήσια Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής - 10 Μαΐου 2023

Φετινό θέμα: «Άσε την τροφή να είναι το φάρμακο σου»



ΑΣΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ



Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) γιορτάζει την 16<sup>η</sup> Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (ΠΗΔ) σε συνεργασία πάντα με το Υπουργείο Υγείας. Η ΠΗΔ έχει τεθεί υπό την αιγίδα της Έντιμης Υπουργού Υγείας, Δρ Κανάρης και του Υπουργείου Υγείας.

Η φετινή χρονιά έχει μια ιδιαίτερη σημασία αφού γίνεται για ακόμα μια χρονιά συνδιοργάνωση με το αρμόδιο Υπουργείο για εμάς τους Διαιτολόγους και Διατροφολόγους και γιορτάζεται με την ανακοίνωση του τέλους της Πανδημίας.

Να αναφέρω για χάρη της ιστορίας ότι ο ΣΥΔΙΚΥ είναι ο πρώτος και διαχρονικός επαγγελματικός και επιστημονικός σύνδεσμος για τους διαιτολόγους, διατροφολόγους και τις κατευθύνσεις/ ειδικότητες του. Υπάρχει ως αυτόνομος σύνδεσμος από το 1999 και αποτελείται από 670 συμπεριλαμβανομένων 90 φοιτητών.

Το θέμα της φετινής ΠΗΔ είναι: **«Άσε την τροφή να είναι το Φάρμακο σου»**

## Οι στόχοι της ΠΗΔ είναι:

- Η πρόληψη και η βελτίωση της υγείας των πολιτών διαμέσου της διατροφής
- Η προώθηση του σημαντικού ρόλου του Διαιτολόγου/ Κλινικού Διαιτολόγου και Διατροφολόγου στην Κύπρο
- Η σωστή, κατάλληλη και επιστημονική ενημέρωση και προστασία του κοινού σε θέματα διατροφής και διαιτολογίας

## Πότε η τροφή γίνεται το φάρμακο σου?

«Φάρμακο ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας» Ιπποκράτης, 400 Π.Χ ο οποίος πίστευε πως η διατροφή μας είναι το σπουδαιότερο πράγμα για την σωματική και ψυχική υγεία, και πως τα καλύτερα φάρμακα μας τα προσφέρει η φύση απλόχερα

Η διατροφή είναι το σύνολο των διεργασιών που εμπλέκονται στην πρόσληψη και εκμετάλλευση ουσιών της τροφής από τους ζώντες οργανισμούς. Οι διεργασίες αυτές περιλαμβάνουν την πρόσληψη, πέψη, απορρόφηση και μεταβολισμό της τροφής. Με απλά λόγια, η διατροφή είναι η μελέτη της λειτουργίας των τροφίμων στο σώμα μας, η πηγή για την ενέργεια μας και το μέσο με το οποίο τα θρεπτικά συστατικά μπορούν να συνεισφέρουν στη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας. Σκεφτείτε τη διατροφή ως το δομικό στοιχείο της ζωής. Η προληπτική και

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέα:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ  
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Θεραπευτική αξία της τροφής απέναντι στην ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών έχει αναγνωριστεί από δύο χιλιάδες χρόνια πριν σύμφωνα με τη θεωρία του Ιπποκράτη: «Η τροφή σου είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου» και γίνεται ολοένα και πιο σημαντική σήμερα. Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής (τρόφιμα), λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία), φυτοθρεπτικά συστατικά αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του. Η σωστή διατροφή σημαίνει να προσλαμβάνουμε τη σωστή ποσότητα θρεπτικών συστατικών από τα υγιεινά τρόφιμα και στους σωστούς συνδυασμούς. Έχοντας τη γνώση της σωστής διατροφής και κάνοντας έξυπνες επιλογές σχετικά με τις τροφές που τρώμε, θα μας βοηθήσουν να επιτύχουμε τη βέλτιστη υγεία κατά τη διάρκεια ζωής μας και να κατέχουμε το κλειδί για την αποφυγή της παχυσαρκίας, καθώς και πολλές από τις πιο διαδεδομένες χρόνιες ασθένειες που υπάρχουν σήμερα. Υπάρχουν αρκετές ασθένειες, οι οποίες είτε εμφανίζονται είτε επιδεινώνονται λόγω της κακής διατροφής και οι οποίες μπορούν να προληφθούν ή να βελτιωθούν με σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Καλή υγεία ορίζεται ως η κατάσταση πλήρους σωματικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ισορροπίας. Η καλή υγεία συμβάλει στην ανάπτυξη όλων των δυνατοτήτων του ανθρώπου και στο να ζει μια παραγωγική ζωή σε αρμονία με το περιβάλλον. Η διατροφή λειτουργεί σε όλη τη διάρκεια του κύκλου της ζωής μας, από την παιδική ηλικία, την εφηβεία, την ενηλικίωση έως και την Τρίτη ηλικία μας και μπορεί να είναι το αντίδοτο για πολλά από τα σημερινά κοινά προβλήματα, όπως άγχος, ρύπανση, ψυχική υγεία και ζωτικότητα και πρόληψη ασθενειών. Η σωστή διατροφή μεταφράζεται σε υγεία. Η ύπαρξη υγείας όχι μόνο μας κάνει να νιώθουμε καλά, αλλά μας δίνει και τη δυνατότητα να απολαμβάνουμε τη ζωή στο έπακρό της και να ακολουθούμε τα όνειρά μας. Αντίθετα, η κακή διατροφή μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας, καθώς και να μας στερήσει την ελευθερία μας.

## Στατιστικές που πρέπει να μας προβληματίσουν εν όψη της Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής

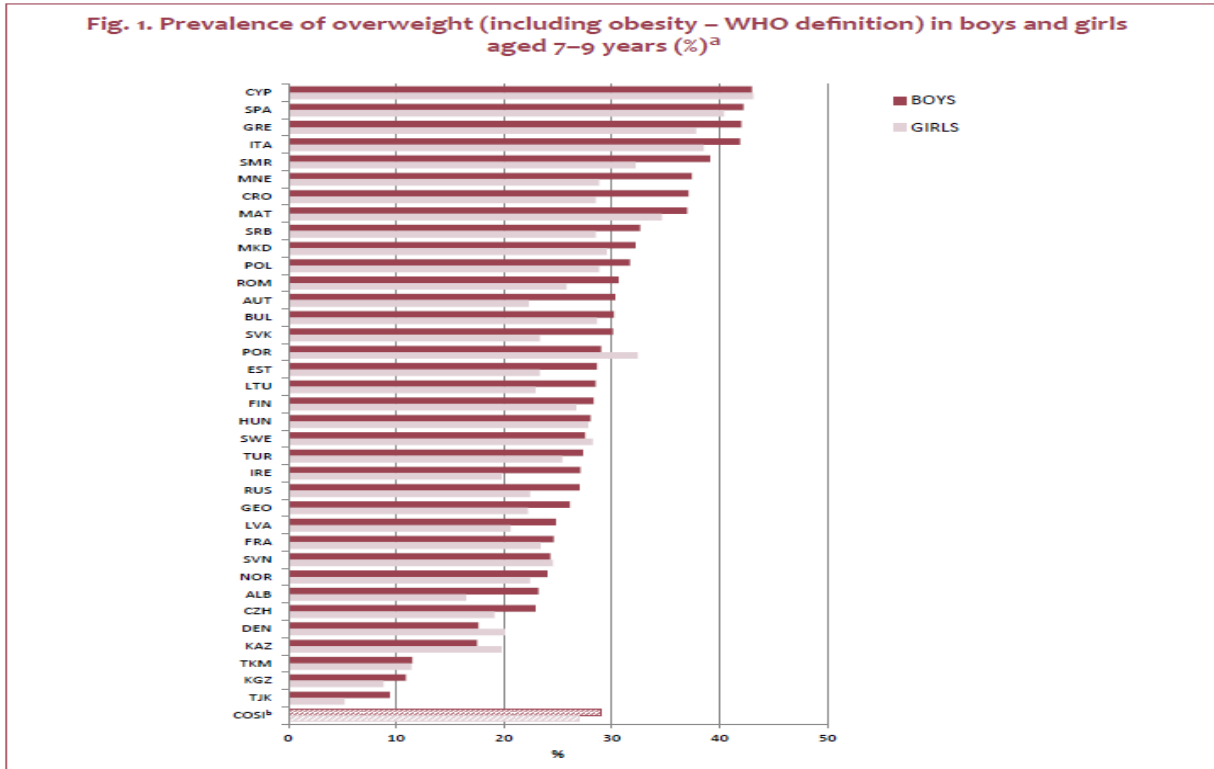
1. Περίπου το 35% όλων των θανάτων που καταγράφηκαν στην Κύπρο το 2019 θα μπορούσε να αποδοθεί σε συμπεριφορικούς παράγοντες κινδύνου όπως κάπνισμα, διατροφικοί κίνδυνοι, κατανάλωση αλκοόλ και χαμηλή σωματική δραστηριότητα, η οποία είναι κάτω από την Ε.Ε κατά μέσο όρο 39 %.
2. Δύο στους πέντε Κύπριους αναφέρουν ότι υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις
3. Οι διατροφικοί κίνδυνοι (συμπεριλαμβανομένης της χαμηλής πρόσληψης φρούτων και λαχανικών και της υψηλής κατανάλωσης ζάχαρης και αλατιού) εκτιμάται ότι αντιπροσώπευαν περίπου το 14% όλων των θανάτων στην Κύπρο το 2019 – ποσοστό χαμηλότερο από τον μέσο όρο στο σύνολο της ΕΕ (17 %) (OECD 2021).
4. Για το 2018 δύο στα 10 παιδιά είναι παχύσαρκα και τέσσερα στα δέκα είναι υπέρβαρα σύμφωνα με τα στοιχεία της πρωτοβουλίας επιτήρησης της παιδικής παχυσαρκίας (cosi) και του παγκόσμιου οργανισμού υγείας (ΠΟΥ). Όπως καταδεικνύει η έρευνα, το 21% των αγοριών (ηλικίας 6-9 ετών) στην Κύπρο είναι παχύσαρκα και το 43% υπέρβαρα. Τα κορίτσια, σε ποσοστό 19% είναι παχύσαρκα και σε ποσοστό 43% είναι υπέρβαρα. Τα στοιχεία αυτά αφορούν στην περίοδο 2015-2017. Ο μέσος όρος στην ΕΕ είναι 13,4% και 9,9%, αντίστοιχα. Υπάρχει πρωτιά της Κύπρου σε ότι αφορά τον Επιπολασμό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 7-9 ετών, τονίζοντας την ανάγκη άμεσης αντιμετώπισης με στοχευμένα μέτρα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Κύπρο τα έχουν παιδιά ηλικίας 7-9 ετών. Ανησυχητική την πρωτιά της Κύπρου σε ότι αφορά τον επιπολασμό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 7-9 ετών και τονίζεται η ανάγκη άμεσης αντιμετώπισης με στοχευμένα μέτρα.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

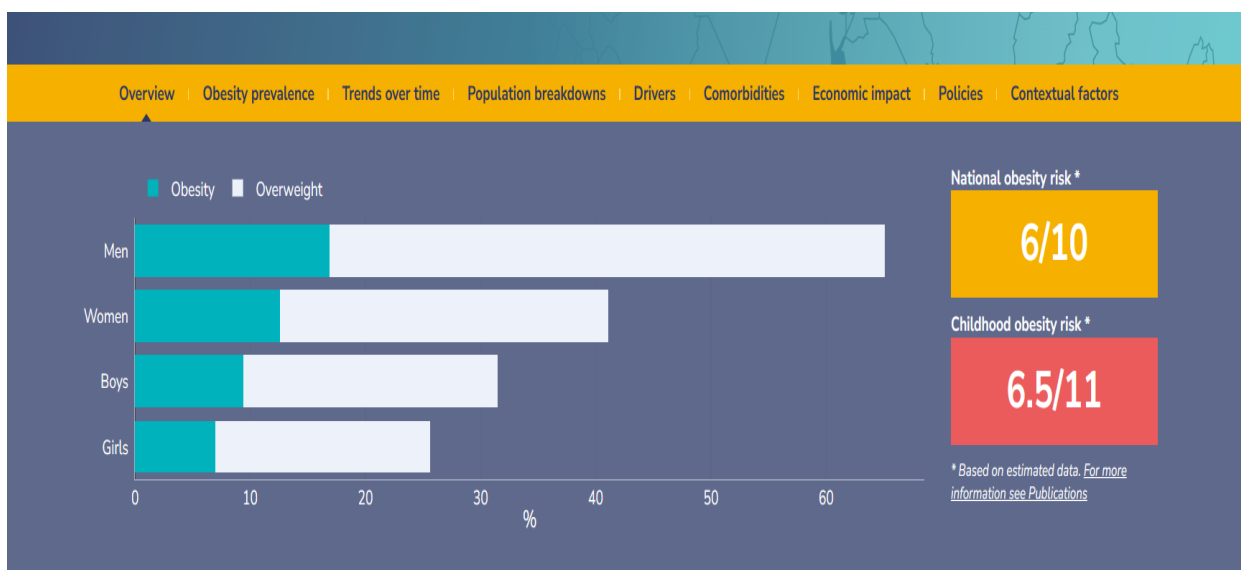
5. Σήμερα, περισσότερο από το 95% όλων των χρόνιων ασθενειών προκαλείται από την επιλογή τροφίμων, τα τοξικά συστατικά τροφίμων, τις διατροφικές ελλείψεις και την έλλειψη σωματικής άσκησης.



<sup>a</sup>Data relate to: (i) 7-year-olds in Bulgaria, Czechia, Denmark, Estonia, Finland, Georgia, Greece, Hungary, Ireland, Kyrgyzstan, Lithuania, Latvia, Malta, Montenegro, Portugal, North Macedonia, Russian Federation (Moscow only), Serbia, Slovakia, Slovenia, Spain, Tajikistan, Turkmenistan and Turkey; (ii) 8-year-olds in Albania, Austria, Croatia, France, Italy, Norway, Poland, Romania, San Marino and Sweden; and (iii) 9-year-olds in Cyprus and Kazakhstan.

<sup>b</sup>The columns labelled "COSI" represents the average value across the countries that provided relevant information.

## Παχυσαρκία στην Κύπρο (WHO, 2022)



**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέα:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ  
 Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Δραστηριότητες Παγκύπριας Ημέρας (ΠΗΔ)/ Εβδομάδας Διατροφής

1. Δημοσιογραφική Διάσκεψη (ΥΥ & Συ.Δι.Κυ.)
  2. Έκδοση φυλλαδίου με το φετινό θέμα της εκδήλωσης
  3. Διοργάνωση συζήτησης στρογγυλής τραπέζης/ημερίδα για το κοινό και επαγγελματίες υγείας. (6/2023) (Σε Συνεργασία με ΚΑΕΚ που γιορτάζει φέτος τα 30 χρόνια)
  4. “Nutrition Fair” σε Λάρνακα, Λεμεσό και Πάφο (14/5/2023) 10:00πμ-1:00μμ
    - Δωρεάν σωματομετρικές μετρήσεις στο κοινό για το σωματικό βάρος και ύψος
    - Εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για σωστή διατροφή και διανομή διαφωτιστικού υλικού
    - Παιχνίδια διατροφής για μικρούς και μεγάλους
    - Προσφορά υγιεινών ποτών και εδεσμάτων
- Λάρνακα : Metropolis Mall , Πάφος: Kings Avenue Mall , Λεμεσός: My Mall
5. Πεζοδρομία με σύνθημα «Περπατώ για την Διατροφή μου»(20/5/2023)
  6. Παρουσία στα ΜΜΕ με το θέμα διατροφής.
  7. Συνεργασία με Υπουργείο Υγείας και Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας για αφιερώματα Υγιεινής Διατροφής στα παιδιά (θεσμός Υγιεινών Προγευμάτων και συνεργασία με ΥΠ καθώς και άλλες δραστηριότητες που θα ανακοινωθούν σε συνεργασία με περιοδικό «ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ».
  8. Αφίσα διατροφής στα σχολεία σε συνεργασία με Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας για αφιερώματα Υγιεινής Διατροφής στα παιδιά.
  9. Φιλανθρωπικό τσάι (Συ.Δι.Κυ.)- (μέσα Σεπτέμβρη)
  10. 12<sup>η</sup> Παγκύπριο Συνέδριο Διαιτολογίας

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD  
Κλινική Διαιτολόγος  
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ

### Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου



[www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org) |



cydna1999cydna |



@CyDNAdiet |



@CyDNA1999