



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- **Ενημερωτική εκστρατεία του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για την προώθηση της Υγιεινής Διατροφής έως προληπτικό μέσο κατά των συγχρόνων προβλημάτων υγείας και της υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών τρόπων ζωής.**

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ & ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΗΜΑΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ
«Τρώω Σωστά, Γυμνάζομαι Συστηματικά για ένα Υγιεινό Τρόπο
Ζωής»

ΤΡΙΤΗ 6 ΜΑΪΟΥ 2008

Κυρίες και κύριοι σας καλωσορίζουμε στην εκδήλωση για την εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης με θέμα την υγιεινή διατροφή και την σημασία στην υγεία μας «Τρώω Σωστά, Γυμνάζομαι Συστηματικά για ένα Υγιεινό Τρόπο Ζωής» καθώς και την ανακοίνωση μιας πολύ σημαντικής πρωτοβουλίας του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για το Πανηγύρι της διατροφής και την εισήγηση προς το Υπουργείο Υγείας για θεσμοθέτηση της ημέρας διατροφής την 10^η Μαΐου του έκαστο χρόνου.

Μιας πρωτοβουλίας που υπογραμμίζει την πρωταρχική σημασία που έχει δώσει ο Συ.Δι.Κυ στην υλοποίηση σύγχρονης προληπτικής πολιτικής και βέβαια το ζήτημα της διατροφής σε σχέση με την υγεία όπως της παιδικής παχυσαρκίας, τις διατροφικές διαταραχές, το διαβήτη, τις καρδιόπαθειες, και της παχυσαρκίας ενηλίκων. Θέμα που αφορά όλους, αφορά στην κοινωνία μας, αφορά άμεσα στον πολιτισμό μας, αφορά άμεσα στην οικονομία.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένα Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Αφορά πρωτίστως τη φυσική και σωματική υγεία του Κύπριου πολίτη, σε ένα κόσμο που αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς και που νέες συνήθειες εισάγονται στην κοινωνική μας κουλτούρα, στον τρόπο της διατροφής μας, στον τρόπο που ζούμε.

Αφορά στην προάσπιση της οικογενειακής δομής και της ζωής σε μια κοινωνία, που δεν μας αφήνει ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθούμε με την υγιεινή διατροφή των παιδιών μας αλλά και την δική μας. Μια κοινωνία, που τείνει να ξεχάσει τη βαθύτατα εκπαιδευτική αξία του οικογενειακού τραπέζιου για τη μετάδοση υπεύθυνων στάσεων ζωής από τα πρώτα παιδικά βήματα.

Θα ήθελα απλά να υπενθυμίσω σε όλους ότι στο οικογενειακό τραπέζι γίνονται ουσιαστικά τα πρώτα μαθήματα αγωγής υγείας στα παιδιά μας. Στο οικογενειακό τραπέζι μεταδίδουμε με τη συμπεριφορά μας αξίες και στάση ζωής. Εκεί, συνηθίζουμε τα παιδιά σε ένα συγκεκριμένο διατροφικό πολιτισμό. Εκεί τους μαθαίνουμε για πρώτη φορά τη σημασία που έχει το μέτρο στην κατανάλωση του αλκοόλ, εκεί ενδεχομένως μπορεί να γίνει και η πρώτη συζήτηση για άλλες συνήθειες.

Όταν δεν υπάρχει χρόνος για το οικογενειακό τραπέζι τότε απλά διακυβεύουμε την ισορροπημένη ανάπτυξη των παιδιών μας, τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Το ζήτημα της παιδικής παχυσαρκίας αφορά όμως όπως είπα και πριν την κοινωνία, την οργανωμένη πολιτεία.

Για να το πω πιο απλά: τις ευθύνες της οργανωμένης πολιτείας προς την κατεύθυνση συνεργασίας όλων των αρμόδιων φορέων για την ανάπτυξη ενός σύγχρονου συστήματος αγωγής υγείας για τα παιδιά και τους νέους της πατρίδας μας.

Φανταστείτε για λίγο την ανάπτυξη μιας κοινωνίας στο παγκόσμιο, γρήγορο και αγχωτικό περιβάλλον του 21^{ου} αιώνα, που δεν έχει χρόνο γι' αυτό που έλεγα πρωτίτερα για την οικογενειακή συνάντηση, για το οικογενειακό τραπέζι που δεν έχει επίσης χρόνο να μεταδώσει στους μαθητές βασικά στοιχεία για την προάσπιση της ατομικής υγείας τους και βασικές γνώσεις ευθύνης για την υπεράσπιση της δημόσιας υγείας.

Ο σύνδεσμος σε συνεργασία με τα αρμόδια υπουργεία προσπαθεί να ανοίξει μια νέα σελίδα στην ιστορία της δημόσιας υγείας και στην πολιτική πρόληψης διαμέσου της διατροφής στην χώρα μας. Στα πλαίσια της προσπάθειας αυτής ο Συ.Δι.Κυ ενημερώνει με εκπαιδευτικές διαλέξεις συνέδρια για το κοινό και τους

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλιή
Βοηθός Γραμματέας: Κάτια Κυριάκου, **Μέλη:** Ξένα Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

επιστήμονες, εκδίδει φυλλάδια, και δραστηριοποιείται σε ερευνητικό έργο (5 διαφορετικά που έχουν ως θέμα την Παχυσαρκία, την Διατροφή στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, στην Διατροφική Ανάλυση Κυπριακών Τροφίμων, και την αξιολόγηση και βελτίωση της διατροφής στις σχολικές καντίνες και σχολείο).

Σύμφωνα με την επιδημιολογική έρευνα του συνδέσμου για την Παχυσαρκία, το πρόβλημα αυτό έχει προσλάβει επιδημικές πλέον διαστάσεις, ώστε να αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για χρόνιες και μεταβολικές παθήσεις. Το πρόβλημα απασχολεί σοβαρά και την Κύπρο, όπου σύμφωνα με τους τελευταίους υπολογισμούς, ποσοστό 33,9% των Κυπρίων ηλικίας από 20 - 80 χρόνων να περιλαμβάνονται στην κατηγορία των υπέρβαρων και 23,2% στην κατηγορία των παχύσαρκων. Για σκοπούς διερεύνησης του ποσοστού παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωσης των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων, διεξάγει επιδημιολογική έρευνα σε τυχαίο δείγμα περίπου 1000 ατόμων του ενήλικα πληθυσμού (18 - 80 ετών), επιλεγμένο σε παγκύπρια κλίμακα. Στην έρευνα, η οποία θα διαρκέσει τρία χρόνια (ολοκληρώνεται φέτος), δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στις διατροφικές συνήθειες και στα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων. Θα διεξαχθούν, επίσης, σωματομετρήσεις, βιοχημικός έλεγχος και συνεντεύξεις για αξιολόγηση των συνηθειών διατροφής και φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων. Σκοπός της μελέτης είναι η εξαγωγή συμπερασμάτων σε ό,τι αφορά το μέγεθος του προβλήματος της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους του ενήλικα πληθυσμού της Κύπρου, η συσχέτιση των αποτελεσμάτων με βιοχημικούς ανοσολογικούς και αιματολογικούς δείκτες και η αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών, ώστε να εξεταστεί το είδος της σχέσης και ο βαθμός συσχέτισης του ποσοστού των υπέρβαρων και παχύσαρκων Κυπρίων με τις συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας. Θα γίνουν, επίσης, εισηγήσεις και διατροφικές οδηγίες για αντιμετώπιση ενδεχόμενων προβλημάτων, ενώ με βάση τα στοιχεία που θα συλλεγούν, θα συνταχθούν διατροφικές οδηγίες που θα είναι προσαρμοσμένες στο μοντέλο της Μεσογειακής Πυραμίδας και θα απευθύνονται στον κυπριακό πληθυσμό.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλιγ
Βοηθός Γραμματέας: Κάτια Κυριάκου, **Μέλη:** Ξένα Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η έρευνα, διεξάγεται από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και τη συμβολή του Πανεπιστημίου Κρήτης και Χαροκόπειου Πανεπιστημίου στην Αθήνα. Επιχορηγείται από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. Μέχρι σήμερα έχουν εξετασθεί περίπου 500 ατόμων και από την επεξεργασία των στοιχείων προκύπτουν τα ευρήματα που παραθέτουμε πιο κάτω. Το 1,1% των αντρών είναι λιποβαρείς 16.6% των αντρών έχουν φυσιολογικό βάρος 10,2% των γυναικών είναι λιποβαρείς 37.9% των γυναικών έχουν φυσιολογικό βάρος 53.5% των ανδρών είναι υπέρβαροι 25.8% των γυναικών είναι υπέρβαροι 28.9% των αντρών παχύσαρκοι 26.2% των γυναικών είναι παχύσαρκοι 44.6% η διατροφή τους επηρεάζεται από διατροφικούς περιορισμούς που επιβάλλουν είτε η θρησκεία, η ιδεολογία ή άλλες παθολογικές αιτίες, ακόμα και χειρουργικές ή μη επεμβάσεις για απώλεια ή έλεγχο του βάρους τους 43.6% έχει διαγνωστεί με συγκεκριμένες παθήσεις ή καταστάσεις της υγείας τους, οι οποίες επηρεάζουν τη διατροφή τους, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, διαβήτης κ.λ.π. Επίσης, ποσοστό 31.6% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι καπνίζουν διατροφικές συνήθειες 21.5% παίρνει πρωινό 12.9% δεκατιανό (μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού) 61.5% παίρνει και τα δύο 4.1% τίποτα 78.8% έχει σταθερές ώρες για το πρόγευμα 81.4% έχει σταθερές ώρες για το μεσημεριανό , 63.2% για το βραδινό 76.9% ετοιμάζει καθημερινά φαγητό στο σπίτι 16.5% τρώει έξω 2-3 φορές την εβδομάδα , πόσο συχνά τρώνε εκτός σπιτιού (εστιατόριο, take-away, fast food) 1.6% απάντησε ποτέ 17.9% λίγες φορές 28.8% 2-3 φορές το μήνα 29.5% μια φορά την εβδομάδα 18,4% 2 - 3 φορές την εβδομάδα 3.9% καθημερινά 62% Το ελαιόλαδο αποτελεί την επιλογή της πλειοψηφίας τόσο για το μαγείρεμα όσο και για τις σαλάτες ή τα όσπρια 50% προτιμούν το ημιάπαχο γάλα 7.5% δεν πίνει καθόλου γάλα 1.8% δεν πίνει καθόλου νερό 39.2% πίνει από ένα μέχρι τέσσερα φλιτζάνια γάλα την ημέρα

58.2% είναι ικανοποιημένο από το αλάτι που υπάρχει ήδη στο φαγητό, το 31.4% που προσθέτει στο ήδη υπάρχον 53.6% άλλαξε τη διατροφή τους ή άλλες συνήθειες για λόγους υγείας. Μεταξύ άλλων, απάντησε ότι τρώει λιγότερο λίπος, 30.6% ότι άλλαξε το είδος του λίπους που τρώει, 52.3% τρώει πιο πολλά λαχανικά, 45.2% τρώει λιγότερη ζάχαρη και 28.3% ασκείται περισσότερο. 86.8% απάντησε θετικά στην ερώτηση αν έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά τους τελευταίους 12 μήνες. 0,43 μέρες είναι ο μέσος όρος που αφιέρωσαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα το "τελευταίο επταήμερο" για έντονη σωματική δραστηριότητα Για την πλειονότητα η

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλιή
Βοηθός Γραμματέας: Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένα Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

εργασία τους είναι πολύ λίγο κοπιαστική, για το 31.7% λίγο κοπιαστική, για το 8.3% μέτρια και μόνο για το 4.5% είναι βαριά. Είναι σημαντικό, ότι ένα ποσοστό 39% συμβουλευτήκε από το γιατρό και το διαιτολόγο του να αυξήσει τη σωματική του δραστηριότητα

Έχοντας αυτά τα αποτελέσματα ως γνώμονα καθώς και τα αποτελέσματα του Ιδρύματος Υγείας του Παιδιού με το 20% παιδική παχυσαρκίας στην Κύπρο, ο Σύνδεσμος θέλει να τονίσει για ακόμη μια φορά τις εισηγήσεις του τόσο προς το Υπουργείο Υγείας αλλά και το Υπουργείο Παιδείας για προώθηση του διαιτολόγου έως του επαγγελματία υγείας που είναι υπεύθυνο για την αντιμετώπιση των διατροφικών προβλημάτων στον τόπο μας.

Πρόγραμμα Εκδήλωσης.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στο Δήμο Λευκωσίας και την Δήμαρχο κα Ελένη Μαύρου, στο Υπουργείο Υγείας, στο Σύνδεσμο Γυμναστών, Σύνδεσμο Χειροπρακτών, στην Ομοσπονδία Συνδέσμων Γονέων Λευκωσίας, στο 82^ο σύστημα Προσκόπων Αγίων Ομολογητών, και το Αρχηγείο Λευκωσίας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους χορηγούς μας Just Ladies Fitness,, Ζορπας, Alpen light, Flora, ΑΓΡΟΣ και τον χορηγό επικοινωνίας Σίγμα. Τέλος, μεγάλες ευχαριστίες στα ΜΜΕ στην υποστήριξη και την διάδοση του μηνύματος μας.

Σας περιμένουμε όλους να γιορτάσουμε μαζί το Σάββατο στη Λεωφ. Αρχ. Μακαρίου από της 9-1μμ

«Τρώω Σωστά, Γυμνάζομαι Συστηματικά για ένα Υγιεινό Τρόπο Ζωής»

Ελένη Π Ανδρέου
Πρόεδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων
6/5/2008

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλιξ **Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένα Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Εισηγήσεις Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για το Υπουργείο Υγείας

- Ενδυνάμωση και στελέχωση τμήματος Διατροφής στο Υπουργείο Υγείας
- Δραστηριοποίηση των διαιτολόγων ως επαγγελματίες υγείας στα νοσοκομεία, στις ιατρικές υπηρεσίες, στον ιδιωτικό τομέα και στο κοινοτικό επίπεδο.

Εισηγήσεις Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για το Υπουργείο Παιδείας

- Εισήγηση για καινούργιο μάθημα με θέμα την διατροφή-επιτακτική εκπαιδευτική ανάγκη. Η εκπαίδευση πρέπει να αρχίσει από την Δημοτική Εκπαίδευση (και ακόμα από την νηπιακή ηλικία) και να συνεχίσει στην Μέση Εκπαίδευση.
- Αλλαγή σχεδίων υπηρεσίας για ένταξη των διαιτολόγων στα σχολεία και ανέλιξη των υφισταμένων διαιτολόγων στην εκπαίδευση-σωστή ερμηνεία του υφιστάμενου σχεδίου υπηρεσίας.
- Συνέχιση συμπερίληψης διαιτολόγων στο θέμα / μάθημα *διατροφή και υγεία, οικογενειακή αγωγή και στο αθλητικό σχολείο.*
- Διαιτολόγοι ως σύμβουλοι διατροφής (σε συνεργασία με Υπουργείο Υγείας, παράδειγμα επισκέπτριες υγείας).
- Συνεργάτες (θέση ή αγορά υπηρεσιών από τον ιδιωτικό τομέα) με ΥΠ για εκπαίδευση παιδιών, δασκάλων, καθηγητών, γονιών (πχ πρόγευμα).
- Συνεργάτες(θέση ή αγορά υπηρεσιών) για προετοιμασία και κατάθεση σχεδίου στρατηγικής για την αντιμετώπιση προβλημάτων διατροφής στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Διαιτολόγοι ως εκπαιδευτές(nutrition educators) στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Ερευνητικό Έργο του ΥΠ για θέματα Διατροφής.
- Συγγραφή Βιβλίων του ΥΠ για θέματα Διατροφής.
- Επιμορφωτικά Σεμινάρια για την 3^η τάξη λυκείου και ως μάθημα επιλογής.
- Συγγραφή μενού για ολόημερα σχολεία.
- Παραπομπή μετά από διάγνωση προβλήματος υγείας σχετικού με την διατροφή (ανορεξία, παχυσαρκία, διαβήτης κλπ) από σχολιατρο σε εγγεγραμμένο διαιτολόγο και κάλυψη του σχετικού κόστους από το ΥΠ (Προληπτικός /Εκπαιδευτικός και Θεραπευτικός ρόλος).
- Διαιτολόγος στα Κυλικεία (επιτήρηση , συγγραφή πρότυπων και κανονισμών) –School Lunch Act.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλιγ
Βοηθός Γραμματέας: Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένα Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου