



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου  
για την 15<sup>η</sup> Ετήσια Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής - 10 Μαΐου 2022

Φετινό θέμα: «Obesity Bulling – Εκφοβισμός Παχυσαρκίας»



Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) γιορτάζει την 15η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής που είναι θεσμός με το Υπουργείο Υγείας από το 2007.

Το θέμα της φετινής ΠΗΔ είναι: «**Obesity Bulling – Εκφοβισμός Παχυσαρκίας**»

## **Οι πάγιοι 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
- Προστασία του κοινού και πρόληψη από Εκφοβισμό Παχυσαρκίας

«Εκφοβισμός ή θυματοποίηση ενός ατόμου σύμφωνα με τον Οίλβους, (Οίλβους 1993a,1996) θεωρείται όταν ένα άτομο εκφοβίζεται ή θυματοποιείται, όταν αυτό/ή εκτίθεται, κατ'επανάληψη και για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε αρνητικές ενέργειες από την πλευρά ενός ή περισσότερων ατόμων. Ως αρνητική ενέργεια θεωρείται όταν κάποιος προκαλεί εκ προθέσεως, ή επιχειρεί να προκαλέσει, βλάβη ή δυσφορία πάνω στο άλλο άτομο σύμφωνα με τον ορισμό της επιθετικής συμπεριφοράς στις κοινωνικές επιστήμες. (Οίλβους, 1973b)»

Αναφορικά με το θέμα της παχυσαρκίας και του εκφοβισμού αν και υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους κάποιο παιδί θα εκφοβίσει κάποιο άλλο, τα παχύσαρκα παιδιά παραμένουν πρώτα στους στόχους εκφοβισμού. Ο λόγος για αυτό είναι ότι η ίδια η κοινωνία, είτε κρυφά είτε φανερά τους επιτίθεται. Ακόμα και αν ένα παχύσαρκο παιδί έχει υψηλές κοινωνικές δεξιότητες και ακαδημαϊκές επιτυχίες, οι bullies- εκφοβιστές διστάζουν τα τρωτά σημεία του παιδιού αυτού δρώντας σε βάρος κάθε στοιχείου που μπορούν να εκμεταλλευτούν. Έρευνα του 2015 στην Ιταλία έδειξε ότι το 19% των σοβαρά παχύσαρκων παιδιών αποκλείστηκε από τις ομαδικές δραστηριότητες σε σύγκριση με το μικρό ποσοστό των 5% των παιδιών με επιθυμητό βάρος που αποκλείστηκαν αντίστοιχα.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα 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

Σύμφωνα με μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Griffiths et al., η παχυσαρκία είναι προγνωστικός παράγοντας εμφάνισης του εκφοβισμού και στα αγόρια και στα κορίτσια. Τα προεφηβικά παχύσαρκα αγόρια και κορίτσια είναι πιο πιθανό να γίνουν θύματα εκφοβισμού επειδή αποκλίνουν από την ιδανική εμφάνιση. (Griffiths, Wolke, D., Page, & Horwood, 2006). Διάφορα στοιχεία δείχνουν ότι το να είναι κάποιος υπέρβαρος ή παχύσαρκος είναι ένα από τους πιο κοινούς λόγους όπου τα παιδιά ενοχλούνται ή εκφοβίζονται στο σχολείο και αυτό συμβαίνει περισσότερο από το να εκφοβίζονται εξαιτίας φυλής, θρησκείας ή κάποιας δυσμορφίας. (Krukowski, 2009) Σύμφωνα με μια έρευνα, τα υπέρβαρα παιδιά είναι πιο πιθανό να θυματοποιούνται από τους συμμαθητές, συχνά σε λεκτική μορφή και βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν μετέπειτα ψυχολογικά προβλήματα. (Sentenac, 2011). Επιπλέον, ο εκφοβισμός με βάση το βάρος σε υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά μπορεί να οδηγήσει όχι μόνο σε μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση και απόρριψη από τους συμμαθητές (Puhl, 2009) Puhl, 2007) αλλά και σε αρνητικές συνέπειες για την υγεία όπως τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης τροφικών διαταραχών αλλά και έλλειψης φυσικής δραστηριότητας. (Puhl, 2015)

Παρόλα αυτά, είναι εξαιρετικά σημαντικό να τονιστεί το γεγονός ότι τα παιδιά με προβλήματα αυξημένου βάρους μπαίνουν συχνά στον ρόλο του bully. Αυτό συμβαίνει για τρεις λόγους. Οι έρευνες καθορίζουν ότι τα παχύσαρκα παιδιά είτε απλώς αντανακλούν την ίδια συμπεριφορά που έχουν βιώσει είτε ενεργούν προληπτικά για να αποθαρρύνουν τους άλλους από το να τα εκφοβίσουν. Με αυτόν τον τρόπο οι παχύσαρκοι εκφοβιστές θα χρησιμοποιήσουν το μέγεθός τους προς όφελός τους, έχοντας περισσότερη δύναμη από ένα μικρότερο σε σωματική διάπλαση άτομο (που γίνεται το θύμα).

Επισημαίνεται όμως και ο εξής λόγος: οι παχύσαρκοι εκφοβιστές βρίσκονται σε σύγκρουση. Νιώθουν πληγωμένοι από την συμπεριφορά των άλλων και αντενεργούν με επίθεση. Έτσι, δείχνουν επιθετικότητα από τη μία πλευρά, ενώ καταπολεμούν συναισθήματα ανεπάρκειας από την άλλη. Αυτή η βαθιά σύγκρουση μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ελέγχου των ενστίκτων στα οποία μπορεί να επιτεθούν σε άλλους ως απάντηση σε συναισθήματα που ούτε οι ίδιοι μπορούν να κατανοήσουν. Κατά βάση, επομένως, είναι θύματα και οι ίδιοι και έτσι οφείλει κανείς να τους φέρεται.

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων, βάση βιβλιογραφίας προτείνει ορισμένους τρόπους που οι γονείς θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν μια κατάσταση κατά την οποία αντιλαμβάνονται ότι το παιδί τους έχει θυματοποιηθεί. Αυτές οι ενέργειες είναι:

- 1) Μιλήστε με το παιδί σας και ρωτήστε για το πώς αισθάνεται. Ο εκφοβισμός μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα που εκτείνονται πέρα από την ίδια την κακοποίηση.
- 2) Μιλήστε με τον δάσκαλο του παιδιού σας για την κατάσταση (μην αντιμετωπίσετε τους γονείς του εκφοβιστή).
- 3) Μιλήστε στον διευθυντή εάν ο δάσκαλος δεν ενεργήσει ώστε να σταματήσει τον εκφοβισμό.
- 4) Διδάξτε στο παιδί σας να υπερασπίζεται τον εαυτό του προφορικά, όχι βίαια!
- 5) Δομήστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας επαινώντας τα δυνατά του χαρακτηριστικά αντί να επισημαίνετε τυχόν ελαττώματα. (Αυτό μπορεί να ισχύει ιδιαίτερα για τα υπέρβαρα παιδιά.)

**Κατευθυντήριες για την διαχείριση της κατάστασης αν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας είναι θύτης. Συγκεκριμένα πρέπει να:**

- 1) Πάρτε σοβαρά τον εκφοβισμό. Μην το αντιμετωπίζετε ως μια φάση που περνάει το παιδί σας και θα περάσει.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- 2) Μιλήστε στο παιδί σας για να μάθετε γιατί εκφοβίζεται ή τσακώνεται με τα άλλα παιδιά.
- 3) Γίνετε καλό παράδειγμα. Τα παιδιά συμπεριφέρονται στις συμπεριφορές που βλέπουν στο σπίτι.
- 4) Διδάξτε ενσυναίσθηση (ικανότητα για συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση του άλλου). Εάν δείτε για παράδειγμα ανθρώπους που εκφοβίζονται στην τηλεόραση ή σε βιβλία, μιλήστε με τα παιδιά σας για αυτό.
- 5) Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν το παιδί σας έχει συναισθηματικά προβλήματα που δεν μπορείτε να επιλύσετε.

## Body Shaming και εκφοβισμός ή αποδοχή της διαφορετικότητας;

Η εικόνα του σώματος έχει μεγάλη σημασία, και από ότι φαίνεται και στην δική μας κοινωνία. Υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα πρότυπα και αν κάποιος δεν πληροί τα δεδομένα της ομορφιάς, αντιμετωπίζει και τις συνέπειες. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο για τα αγόρια και τα κορίτσια να γίνονται αποδέκτες κακόβουλων σχολίων στην παιδική τους ηλικία. Κάποιοι άνθρωποι μεγαλώνουν σε οικογένειες που δίνουν έμφαση στην εμφάνιση ή στην ιδανική εικόνα του σώματος. Οι γυναίκες γενικά δέχονται περισσότερη αρνητική κριτική για το σώμα τους και τα κιλά τους. Δεν είναι μόνο η διαφορετικότητα στην εικόνα του σώματος που προκαλεί το επονομαζόμενο "body shaming" αλλά και η στάση της κοινωνίας απέναντι στην διαφορετικότητα που το προκαλεί.

Η κοινωνία στιγματίζει τα άτομα με παχυσαρκία, δημιουργώντας τους αρνητικά συναισθήματα που τα συνοδεύουν στην διάρκεια της ζωής τους, και καλλιεργεί στερεότυπα που δεν αίρονται εύκολα.

Το γεγονός ότι το παχύσαρκο άτομο συνειδητοποιεί καθημερινά πόσο λείπει η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τους άλλους, αλλά και ο θυμός απέναντι στους ανθρώπους εκείνους που κρίνουν χωρίς να γνωρίζουν τον άλλο, χαρακτηρίζουν και καθορίζουν τον προβληματισμό των ατόμων με παχυσαρκία.

Σημαντικό ρόλο στο body shaming έχουν φράσεις που ενισχύουν τα στερεότυπα, απομονώνοντας και αποκλείοντας τα παχύσαρκα άτομα από το κοινωνικό γίνεσθαι, με κριτήριο και μόνο το πάχος. Η ομορφιά όμως δεν γνωρίζει μεγέθη και αυτό πρέπει να τονισθεί. Το θετικό κομπλιμέντο και όχι τα θετικά σχόλια μετά την σωματική αλλαγή, είναι που κάνει τη διαφορά.

Ένας ακόμη τρόπος για να υπάρξει αλλαγή και να γίνει σωστή η επικοινωνία είναι η αποφόρτιση των λέξεων. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι το σώμα μας αλλάζει καθημερινά και πολύ συχνά η απώλεια βάρους σχετίζεται με σοβαρές σωματικές και ψυχικές ασθένειες. Για τον λόγο αυτό η αιφνίδια αλλαγή στην ψυχοσωματική κατάσταση του άλλου θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με σύνεση και όχι με εσπευσμένα συμπεράσματα που καθορίζουν την εκάστοτε αλλαγή.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, από την άλλη μεριά, μεταξύ των παιδιών και εφήβων αυξήθηκε κατά την διάρκεια της πανδημίας κατά 70%. Μόνο 1 στους 10 εφήβους αναφέρει στους γονείς του ότι δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό.

## Τι είναι το body shaming;

Το body shaming ορίζεται ως τα αρνητικά και ακατάλληλα σχόλια για το σωματικό βάρος και το σώμα ενός ανθρώπου. Είναι ένα φαινόμενο που συμβαίνει συνήθως στους ανθρώπους με παραπάνω κιλά αλλά εξίσου αρνητική κριτική δέχονται και οι άνθρωποι που είναι υπερβολικά αδύνατοι.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Το body shaming στην εποχή μας είναι διαδεδομένο - στα περιοδικά, στις εφημερίδες, στην τηλεόραση, στις ταινίες, στις συζητήσεις με τους φίλους, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα σχόλια είναι συνήθως καταθρόνια.

Κανένας δεν αξίζει να νιώθει άσχημα για το σώμα του, για την εμφάνισή του. Το body shaming -ο εκφοβισμός που σχετίζεται απευθείας με την εικόνα του σώματος και του βάρους, σχετίζεται άμεσα με αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης, άγχους και υψηλού κινδύνου εκδήλωσης σοβαρών ψυχικών ασθενειών και διατροφικών διαταραχών.

Οι έρευνες (Hamilton SR, 2008) δείχνουν ότι οι γυναίκες και οι άνδρες, τα αγόρια και τα κορίτσια, έρχονται αντιμέτωποι με τους ίδιους παράγοντες κινδύνου και τις συνέπειες της αρνητικής εικόνας του σώματος. Ωστόσο, οι άνδρες φαίνεται να επηρεάζονται λίγο λιγότερο από ότι οι γυναίκες. Το ανδρικό σώμα διαφέρει από το γυναικείο με πολλούς τρόπους:

- Οι άνδρες φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς σε άτυπες διατροφικές διαταραχές και στην κατάχρηση ουσιών από ότι οι γυναίκες.
- Οι άνδρες δεν δίνουν τόση σημασία στην αρνητική εικόνα του σώματός τους, ζητούν βοήθεια πιο σπάνια ή καθυστερούν τη θεραπεία περισσότερο από τις γυναίκες λόγω της ντροπής. Οι γυναίκες, ωστόσο, εσωτερικεύουν περισσότερο τα συναισθήματά τους, ντρέπονται περισσότερο για το σώμα τους και την εικόνα τους από ότι οι άνδρες.
- Οι μελέτες δείχνουν ότι γενικά οι άνδρες είναι πιο ικανοποιημένοι από την εμφάνισή τους.

## Στατιστικά για την εικόνα του σώματος (Rounsefell K et al, 2020)

Η εικόνα του σώματος είναι ο τρόπος με τον οποίο κάποιος αντιλαμβάνεται το σώμα του και υποθέτει ότι οι άλλοι αντιλαμβάνονται το ίδιο. Οι άνθρωποι που δεν είναι ικανοποιημένοι με το σώμα τους και δεν αναζητούν βοήθεια για να ακολουθήσουν μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να εμφανίσουν κάποια διατροφική διαταραχή. Περίπου το 91% των γυναικών δεν είναι ευχαριστημένες με το σώμα τους και συνεχώς κάνουν δίαιτα για να μπορέσουν να φτάσουν το ιδανικό βάρος. Οι γυναίκες αντιμετωπίζουν ανορεξία και βουλιμία σε μια αναλογία 10/1 συγκριτικά με τους άνδρες.

Οι μελέτες δείχνουν ότι περισσότερες γυναίκες από ότι άνδρες καταφεύγουν στην αισθητική χειρουργική. Περίπου το 40% των γυναικών και το 20% των ανδρών δηλώνουν ότι μπορεί να έκαναν κάποια αισθητική επέμβαση στο μέλλον.

## Γιατί είναι το body shaming τόσο επικίνδυνο;

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι το body shaming μπορεί να καταλήξει σε θέματα που αφορούν την διατροφή. π.χ, μπορεί ένα άτομο να τρώει περισσότερο και να βάζει και άλλο βάρος.

Στην αντίθετη πλευρά, ένα άτομο που συνεχώς δέχεται σχόλια για το πόσο αδύνατο είναι μπορεί να αρχίσει να τρώει λιγότερο λόγω του άγχους που νιώθει ή να φοβάται να πάρει κιλά.

Οι γυναίκες και οι άνδρες είναι ανάγκη να κατανοήσουν την αρνητική πίεση που ασκεί η κοινωνία και τα μέσα ενημέρωσης για την εικόνα του σώματος.

Το body shaming είναι ένα πολύ σοβαρό θέμα που έχει σημαντική επίδραση στην ψυχική υγεία. Δεν χρειάζεται να προσπαθεί κανένας να φτάσει σε μη ρεαλιστικά πρότυπα που προβάλλονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κανείς δεν χρειάζεται να ντρέπεται για το σώμα





# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

του αλλά να αγαπά το σώμα του και για οποιαδήποτε αλλαγή να το θέλει και να κατανοεί το γιατί.

## Τι Συμβαίνει στην Κύπρο με το θέμα παχυσαρκίας

Το πρόβλημα απασχολεί σοβαρά και την Κύπρο, όπου σύμφωνα με τους τελευταίους υπολογισμούς, ποσοστό 29,6% των Κυπρίων ηλικίας από 20 - 80 χρόνων περιλαμβάνονται στην κατηγορία του κανονικού βάρους, 36,1% περιλαμβάνονται στην κατηγορία των υπέρβαρων και 27,8% στην κατηγορία των παχύσαρκων. Για σκοπούς διερεύνησης του ποσοστού παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωσης των διατροφικών συνθηκών του Κύπριου πολίτη, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου, διεξήγαγε επιδημιολογική έρευνα σε τυχαίο δείγμα περίπου 1000 ατόμων του ενήλικα πληθυσμού (18 - 80 ετών), επιλεγμένο σε παγκύπρια κλίμακα. Στην έρευνα, η οποία διάρκεσε τρία χρόνια, δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στις διατροφικές συνήθειες και στα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων.

ΔΜΣ	ΑΝΤΡΕΣ (%)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ (%)	ΣΥΝΟΛΟ (%)
- 20 (Λιποβαρής)	2,1	10,5	6,4
20 – 25 (Κανονικό)	22,2	36,6	29,6
25 – 30 (Υπέρβαρο)	46,9	26,0	36,1
30 – (Παχύσαρκος)	28,8	26,9	27,8

*Πηγή: Σύνδεσμος Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου (2005-2009) «Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνθηκών του Κύπριου πολίτη»*

## Where childhood obesity is most prevalent in Europe

Share of 6 to 9 year olds considered obese in European countries (2015-2017)\*



\* Based on the 2007 WHO recommended growth reference.  
Age of children varies between countries, within the span of 6 to 9 years.  
Not all European countries included in the research, e.g. the UK and Germany.



@StatistaCharts Source: World Health Organization



**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** 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

## Παγκόσμια επιδημία:

WHO (2021)

- Σε παγκόσμιο επίπεδο, 800 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με παχυσαρκία.
- 49% των ενηλίκων είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι
- 26% των εφήβων είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι
- 6% των παιδιών <5 χρονών είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι
- Οι μη μεταδοτικές ασθένειες ευθύνονται για το 62% όλων των θανάτων και η ανθυγιεινή διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας.
- Στα παιδιά, η παχυσαρκία έχει σχεδόν διπλασιαστεί κάθε 10 χρόνια.
- Μέχρι το 2030, θα αυξηθεί στο 60%, επηρεάζοντας 250 εκατομμύρια παιδιά.
- Οι ιατρικές συνέπειες της παχυσαρκίας είναι υψηλές και θα κοστίσουν πάνω από 1 τρισεκατομμύριο δολάρια ΗΠΑ μέχρι το 2025.
- Για να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά αυτή την ασθένεια και να σταματήσουμε την άνοδό της, χρειαζόμαστε αποτελεσματική υγειονομική περίθαλψη και ευρύτερη διατομεακή στήριξη.
- Η παχυσαρκία μπορεί να προληφθεί.

Για την αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας λαμβάνοντας υπόψη τον εκφοβισμό ο ΣυΔίκυ υιοθετεί το μοντέλο των 5 A (Fitzpatrick et al, 2016) που μπορεί να εφαρμοστεί στη Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (ΠΦΥ).

Ενσωμάτωση των υπαρχόντων επιστημονικών γνώσεων διαχείρισης της παχυσαρκίας στην ΠΦΥ στο μοντέλο 5 As	
<b>Ask</b>	Αποφυγή στιγματισμού. Εκτίμηση ετοιμότητας για αλλαγή. Έναρξη θεραπευτικής συμμαχίας.
<b>Assess</b>	ΔΜΣ, περίμετρο μέσης. Ιατρικό ιστορικό και κλινική αξιολόγηση. Εκτίμηση εμποδίων για την απώλεια βάρους. Αντιμετώπιση συν νοσηροτήτων.
<b>Advice</b>	Ενημέρωση για επιπλοκές από το πλεονάζων βάρος, οφέλη της απώλειας βάρους, τις επιλογές θεραπείας και την ανάγκη για μακροπρόθεσμη στρατηγική.
<b>Agree</b>	Συμφωνία για ρεαλιστικούς και μετρήσιμους στόχους (εργαλείο SMART). Συμφωνία για τη θεραπεία.
<b>Assist</b>	Συμπεριφορική συμβουλευτική από τον ιατρό, εποπτεία με σκοπό την υποστήριξη και τη λογοδοσία/φαρμακευτική υποστήριξη/παραπομπή σε άλλους ειδικούς ή σε πρόγραμμα εντατικής απώλειας βάρους.
<b>Arrange</b>	Συντονισμός διατομεακής ομάδας: εμπορικά προγράμματα απώλειας βάρους, διαιτολόγος/ διατροφολόγος, πάροχος συμπεριφορικής θεραπείας, οργάνωση συμβουλευτικής για βαριατρική. Οργάνωση μακροχρόνιας φροντίδας.

Κλείνουμε με την πολύ σημαντική φράση:

«Ο υγιής άνθρωπος δεν βασανίζει τους άλλους. Γενικά είναι οι βασανισμένοι που εξελίσσονται σε βασανιστές», Karl Yung.

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

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