



Εισαγωγή στη Διατροφή

Ενότητα 9^η – ΜΕΡΟΣ Β

THE INTERNATIONAL OBESITY TASK FORCE (IOTF)

Όνομα καθηγητή: **Μ. ΚΑΨΟΚΕΦΑΛΟΥ**

Όνομα καθηγητή: **Α. ΖΑΜΠΕΛΑΣ**

Τμήμα: Επιστήμης τροφίμων και διατροφής του ανθρώπου



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στόχος (1): Η συσχέτιση της παχυσαρκίας με χρόνια νοσήματα



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ = ΑΡΡΩΣΤΙΑ

Obesity Is A Disease But Its
Development Is Not
Inevitable



ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

The health, economic and social costs of obesity are high (particularly in developing nations)



RELATIVE RISK OF HEALTH PROBLEMS

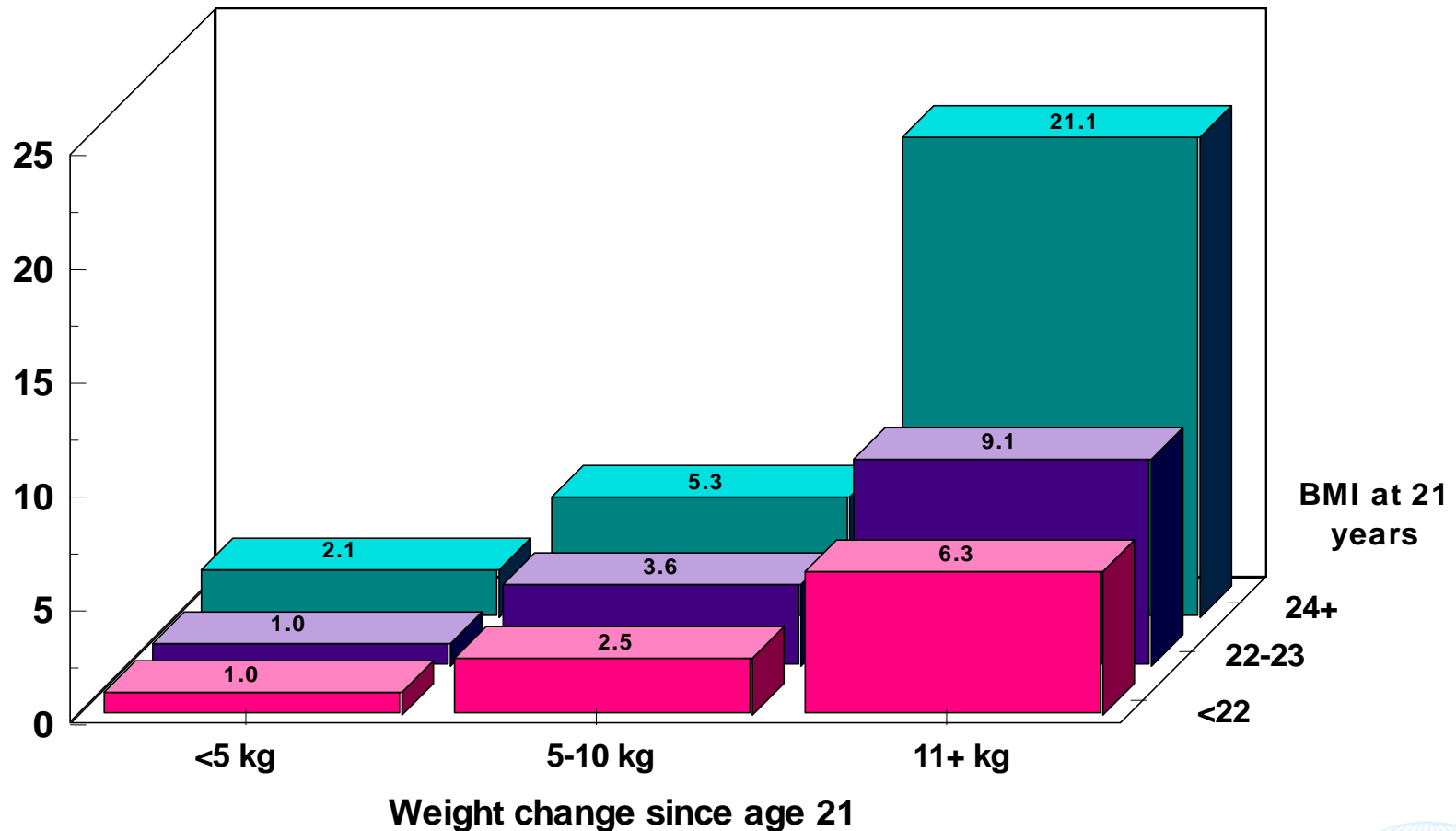
associated with obesity in developed countries.

Greatly increased (relative risk »3)	Moderately increased (relative risk ca 2-3)	Slightly increased (relative risk ca 1-2)
<ul style="list-style-type: none">➤ Diabetes➤ Gall bladder disease➤ Hypertension➤ Dyslipidaemia➤ Insulin resistance➤ Breathlessness➤ Sleep apnoea	<ul style="list-style-type: none">➤ Coronary heart disease➤ Osteoarthritis (knees)➤ Hyperuricaemia and➤ gout	<ul style="list-style-type: none">➤ Cancer (breast cancer in postmenopausal women, endometrial cancer, colon cancer)➤ Reproductive hormone abnormalities➤ Polycystic ovary syndrome➤ Impaired fertility➤ Low back pain➤ Increased anaesthetic risk➤ Foetal defects arising from maternal obesity



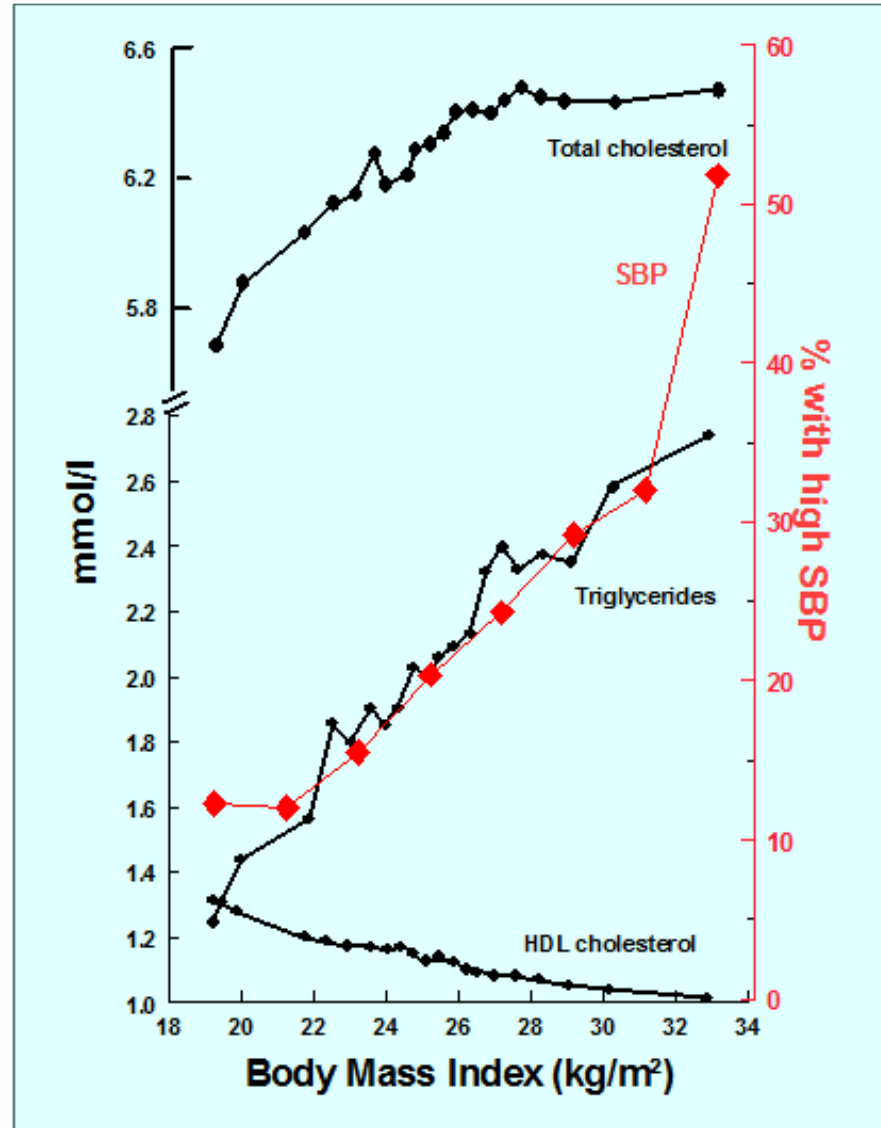
THE RISK OF DIABETES

in relation to weight and weight change.





OBESITY: CARDIOVASCULAR RISK



Data from British Regional Heart Survey.





ASSESSMENT OF THE ECONOMIC COST OF OBESITY

in several Western countries.

Country	Year	Study	Obesity definition	Estimated direct cost	% National health care costs
US	1986	Colditz (1992)	BMI>29	US\$ B. 39.3	5.5%
US	1988	Colditz (revision)	BMI>29	US\$ B. 44.6	7.8%
Australia	1989/90	AIHW(1996)	BMI>30	AUD\$ M. 464	>2%
Netherlands	1981-89	Seidell (1994)	BMI>25	NLG B. 1	4%
France	1982	Levy et al. (1995)	BMI>27	FRF B. 12	2%

(B = Billions)

(M = Millions)



ΣΥΜΑΝΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ & ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

There are substantial benefits to be gained from preventing excess weight gain and from modest weight loss in those already overweight.



BENEFITS OF WEIGHT LOSS

Obesity co-morbidity	Weight loss	Benefit of weight loss
Mortality	10 kg	<ul style="list-style-type: none">➤ >20% fall in total mortality➤ >30% fall in diabetes-related deaths➤ fall in obesity-related cancer deaths
Diabetes	10 kg	<ul style="list-style-type: none">➤ fall in 50% fasting glucose
Blood pressure	10 kg	<ul style="list-style-type: none">➤ fall of 10 mmHg systolic➤ fall of 20 mmHg diastolic
Blood lipids	10 kg	<ul style="list-style-type: none">➤ fall of 10 % total cholesterol➤ fall of 15%LDL➤ fall of 30% triglycerides➤ increase of 8% HDL
Blood clotting indices		<ul style="list-style-type: none">➤ reduced red cell aggregability➤ improved fibrinolytic capacity
Physical complications	5-10 kg	<ul style="list-style-type: none">➤ improved back and joint pain➤ improved lung function➤ decreased breathlessness➤ reduced frequency of sleep apnoea



ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ

- Λέξη κλειδί 1: παχυσαρκία
- Λέξη κλειδί 2: υγεία



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://www.iaso.org/iotf/>
- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ,
GROPPER S. SMITH J. GROFF J.



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδεια χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.





Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



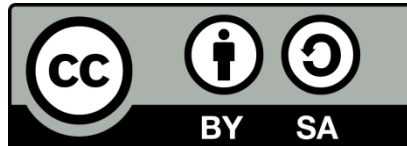
Σημείωμα Αναφοράς

- Copyright Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Καψοκεφάλου Μ., Ζαμπέλας Α. «Εισαγωγή στη Διατροφή». Έκδοση: 1.0. Αθήνα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:
<https://mediasrv.aua.gr/eclass/courses/OCDFSHN103/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων, π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Η άδεια αυτή ανήκει στις άδειες που ακολουθούν τις προδιαγραφές του Ορισμού Ανοικτής Γνώσης [2], είναι ανοικτό πολιτιστικό έργο [3] και για το λόγο αυτό αποτελεί ανοικτό περιεχόμενο [4].

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

[2] <http://opendefinition.org/okd/ellinika/>

[3] <http://freedomdefined.org/Definition/EI>

[4] <http://opendefinition.org/buttons/>



Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
 - το Σημείωμα Αδειοδότησης
 - τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
 - το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)
- μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.