



Εισαγωγή στη Διατροφή

Ενότητα 9^η – ΜΕΡΟΣ Γ

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





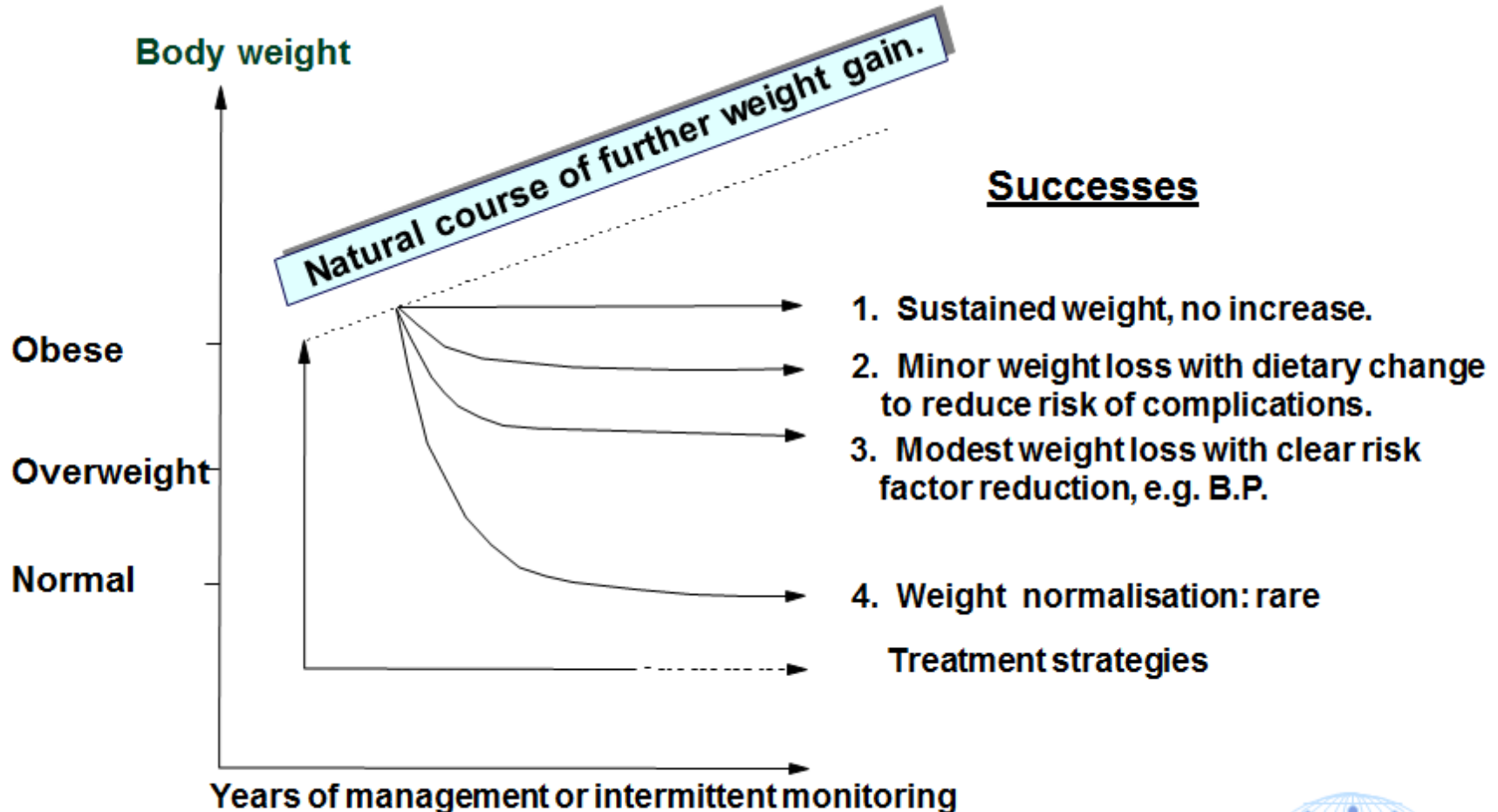
ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στόχος (1): Η κατανόηση των προσεγγίσεων απώλειας βάρους



POSSIBLE INDICATORS OF SUCCESS

in obesity treatment programmes



Adapted from Rössner, 1992 by U.S. Institute of Medicine, 1995.



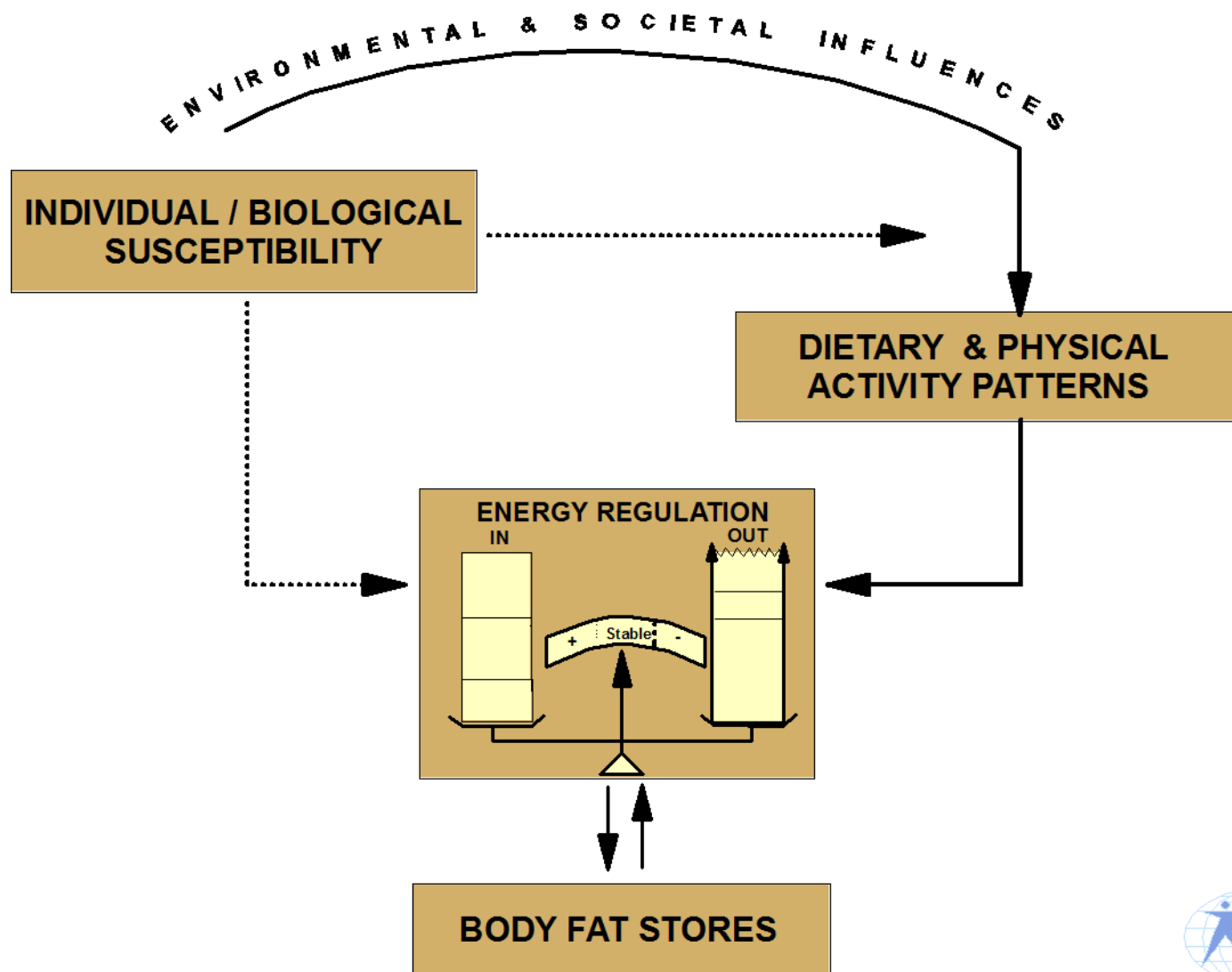


ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ

Body weight is primarily regulated by a series of physiological processes but it is also influenced by societal and cognitive factors.



ΑΠΟΘΗΚΕΣ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΙΡΡΟΕΣ





«ΠΑΝΔΗΜΙΑ» ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

The current obesity pandemic reflects the profound changes to society over the past 20 - 30 years that have created an environment that promotes a sedentary lifestyle and the consumption of a high fat, energy dense diet.



EVOLUTION OF THE HUMAN DIET



- 4.000.000 y



- 100.000 y



1850

1950

2000

Total fat

25%

30%

35%

40%

P:S

1:1

0.9:1

0.75:1

0.5:1

ω6:ω3

1:1

10:1

20:1

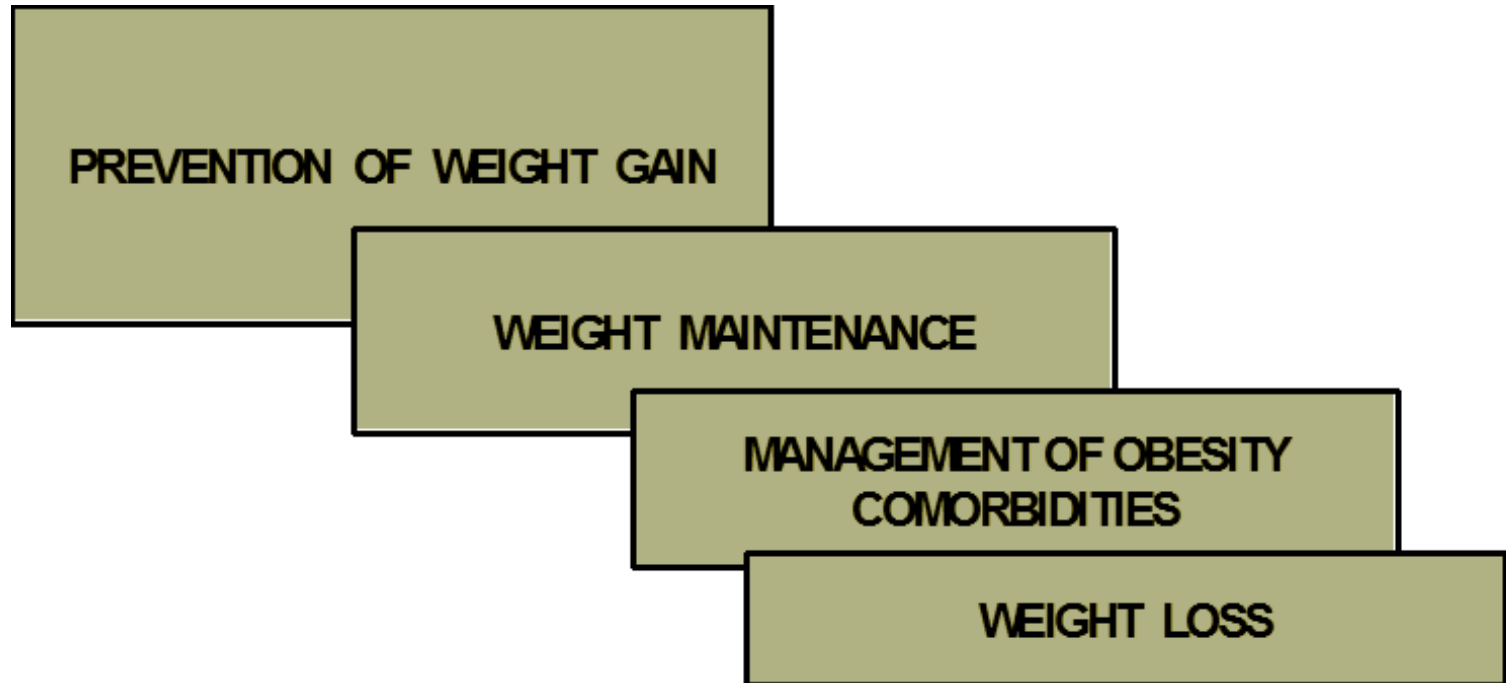


ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Effective management of obesity requires attention to a spectrum of strategies which include prevention of weight gain, weight maintenance, management of obesity comorbidities and weight loss.



ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ





ΤΟΥΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

The prevention and management of obesity is not just the responsibility of individuals, their families or health professionals but requires a commitment from all sectors of society.



ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Health care and community services will need to develop a comprehensive, co-ordinated approach to the management of individuals and sub-groups of the population who have developed, or are at risk of developing, obesity and its comorbidities.



TV CHILD FOOD AD BAN IS RULED OUT

BBC NEWS UK EDITION

Last Updated: Thursday, 22 July, 2004, 08:29 GMT 09:29 UK

 [E-mail this to a friend](#)

 [Printable version](#)

TV child food ad ban is ruled out

A total ban on TV advertising of food and drink to children has been ruled out by the telecoms regulator.

Ofcom said other measures, such as encouraging exercise, would be a better way to tackle child obesity than a total ban on TV ads.



There is concern about children's diets



WHO: INTEGRATED OBESITY MANAGEMENT

- Not simply a slimming exercise.
- Geared to long-term health.
- Includes identifying at risk individuals for preventive steps.
- Management of risk factors and weight maintenance on a long-term basis the key.



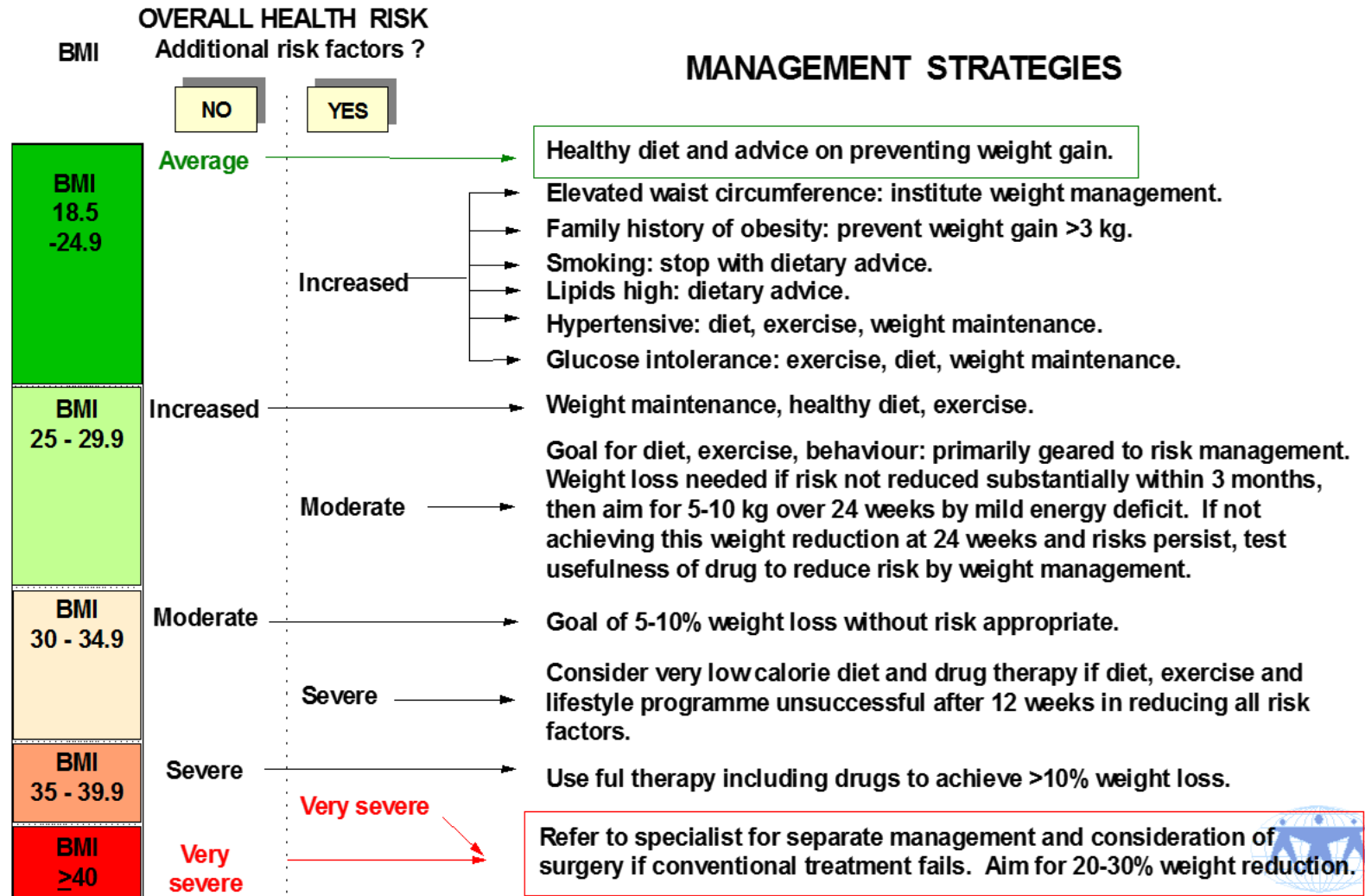
WHO PRINCIPLES OF EFFECTIVE WEIGHT MANAGEMENT

- Recruitment and referral.
- Comprehensive health assessment.
- Goal setting.
- Selection and implementation of an appropriate management scheme.
- Monitoring and evaluation.



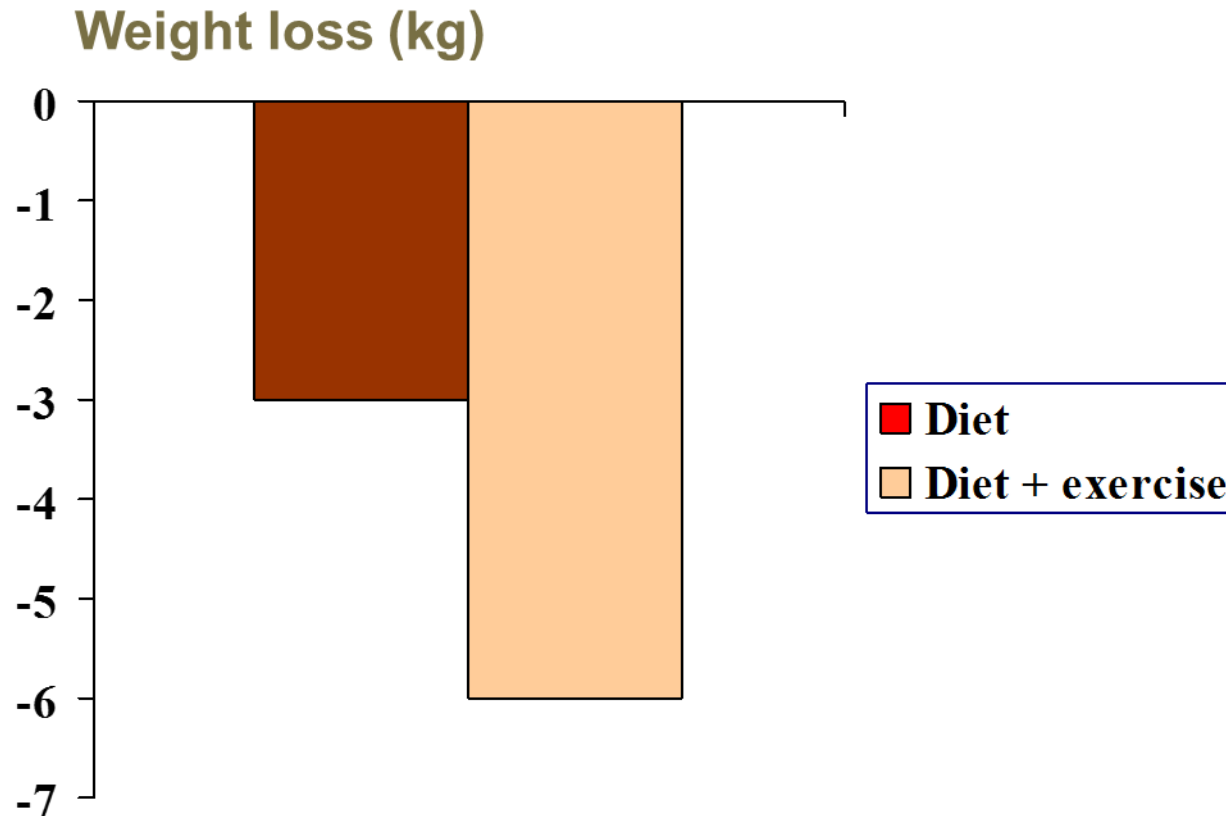
A SYSTEMATIC APPROACH TO MANAGEMENT BASED ON BMI AND OTHER RISK FACTORS

Assess overall health risk from BMI and other risk factors, e.g. waist circumference





EFFECTS OF DIET AND DIET PLUS EXERCISE INTERVENTIONS ON WEIGHT LOSS

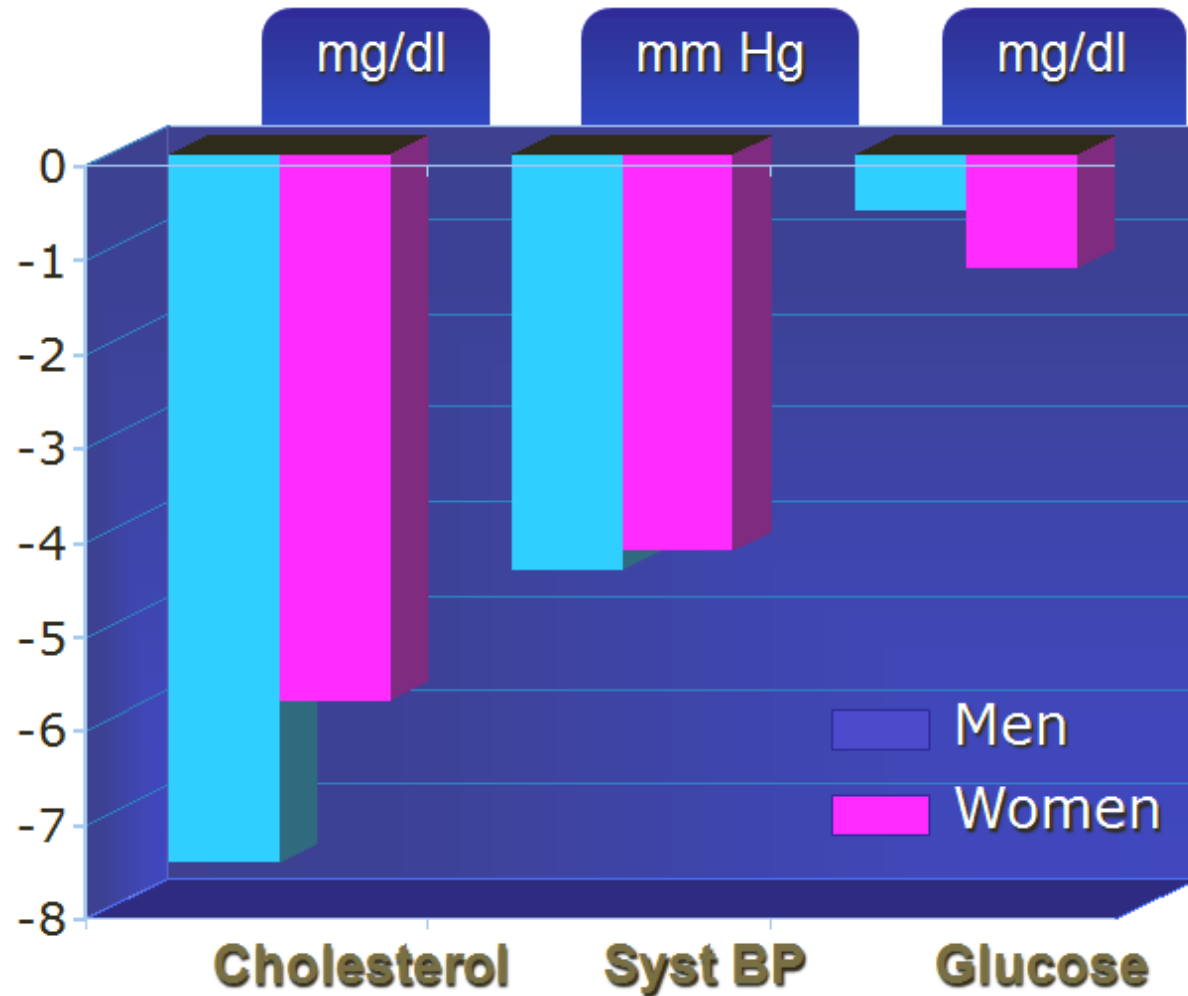


Yu-Poth S et al Am J Clin Nutr 1999;69:632-46



METABOLIC RESPONSE TO 10-LB WEIGHT LOSS: FRAMINGHAM DATA

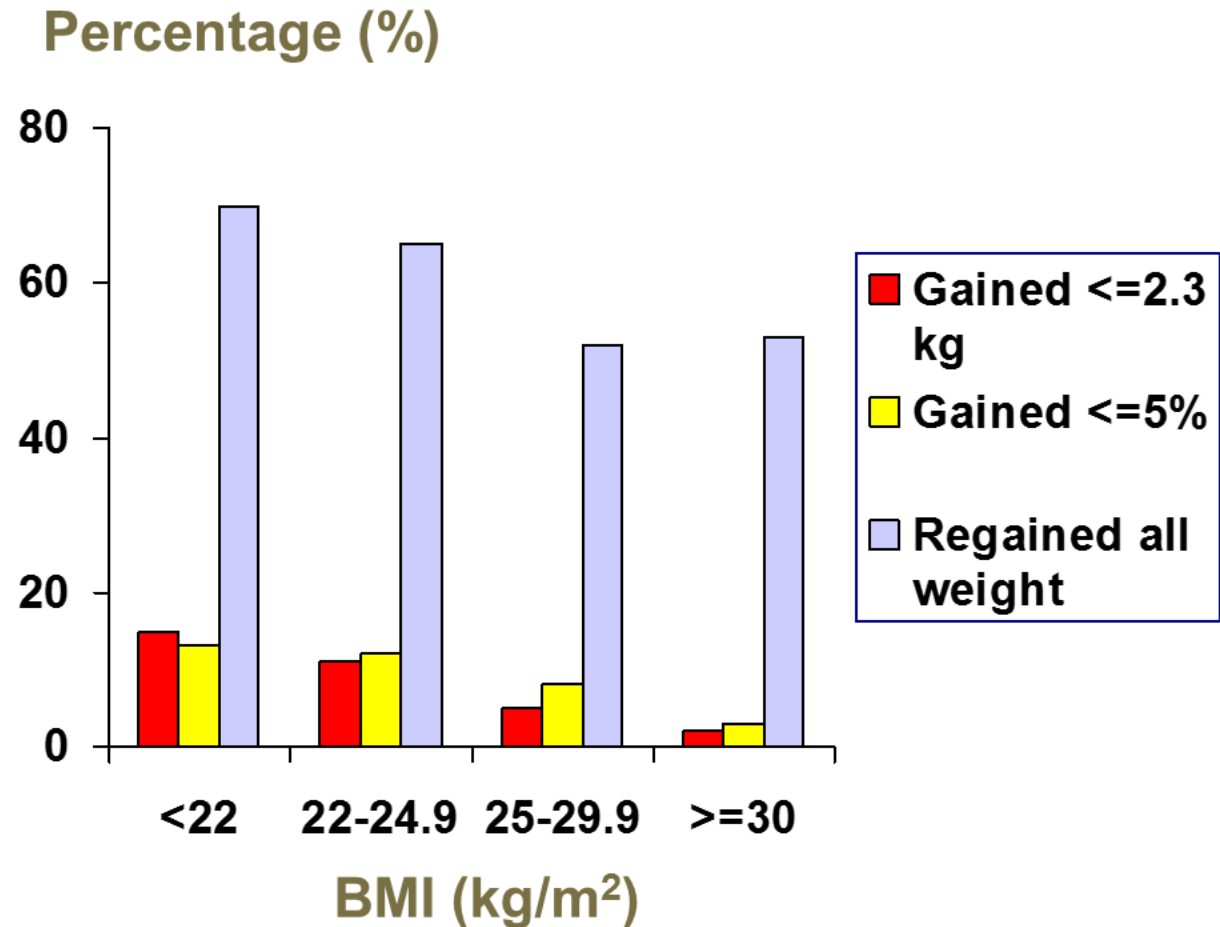
Small changes can add up to significant changes in long-term risk





ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ 1989-1991

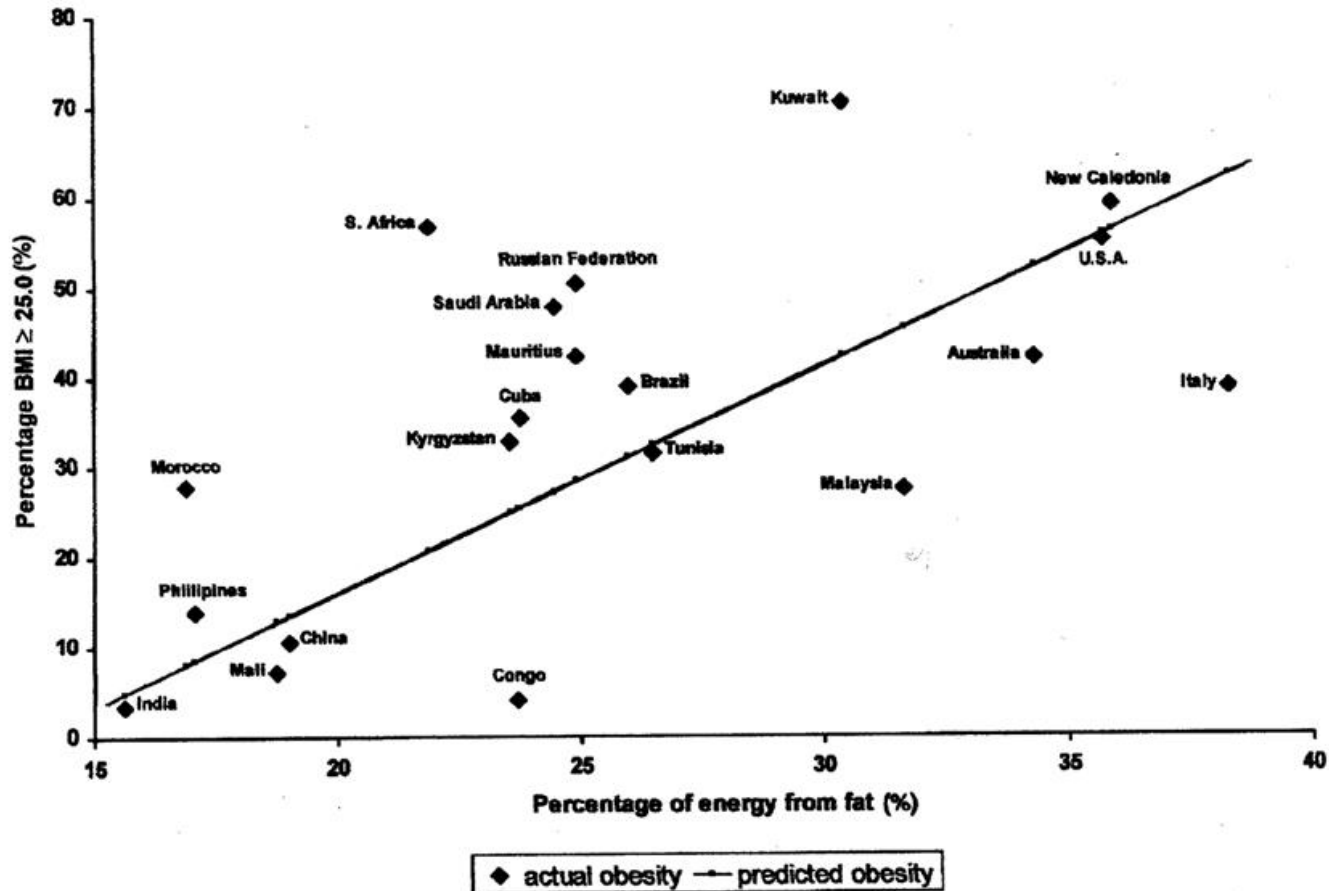
Proportion of 1326 women who lost > 10% of their body weight between 1989 and 1991 and were able to maintain the body loss for 4 years (1991-1995)





ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ ΠΛΗΘ/ΟΣ - ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΛΙΠΟΣ

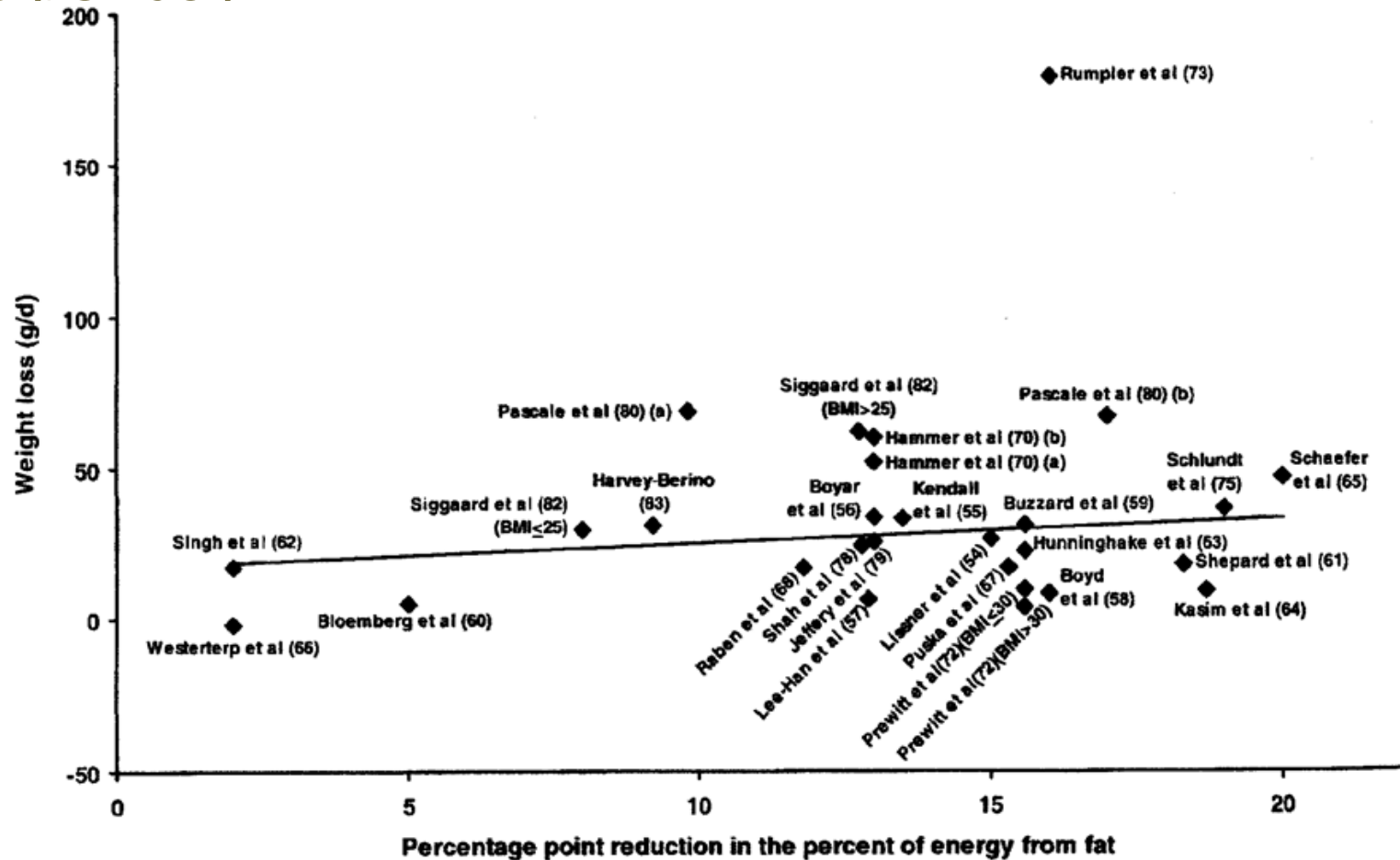
relation between the percentage of the population that is obese and the proportion of energy intake from fat





THE EFFECT OF A REDUCTION

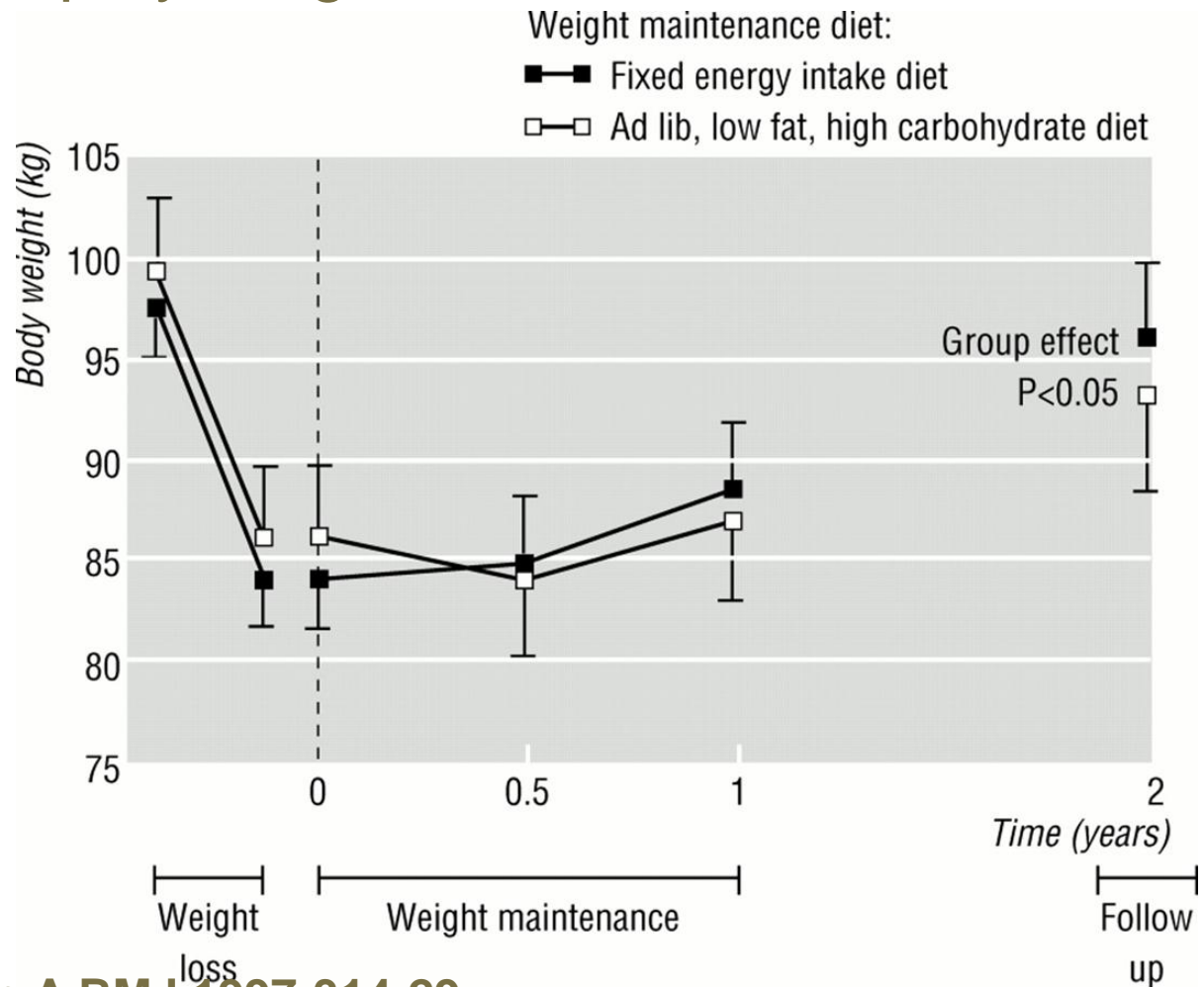
in the percentage of energy from fat on grams of weight loss per day





MEAN BODY WEIGHT

during weight reduction and weight maintenance phases and at follow up by weight maintenance diet

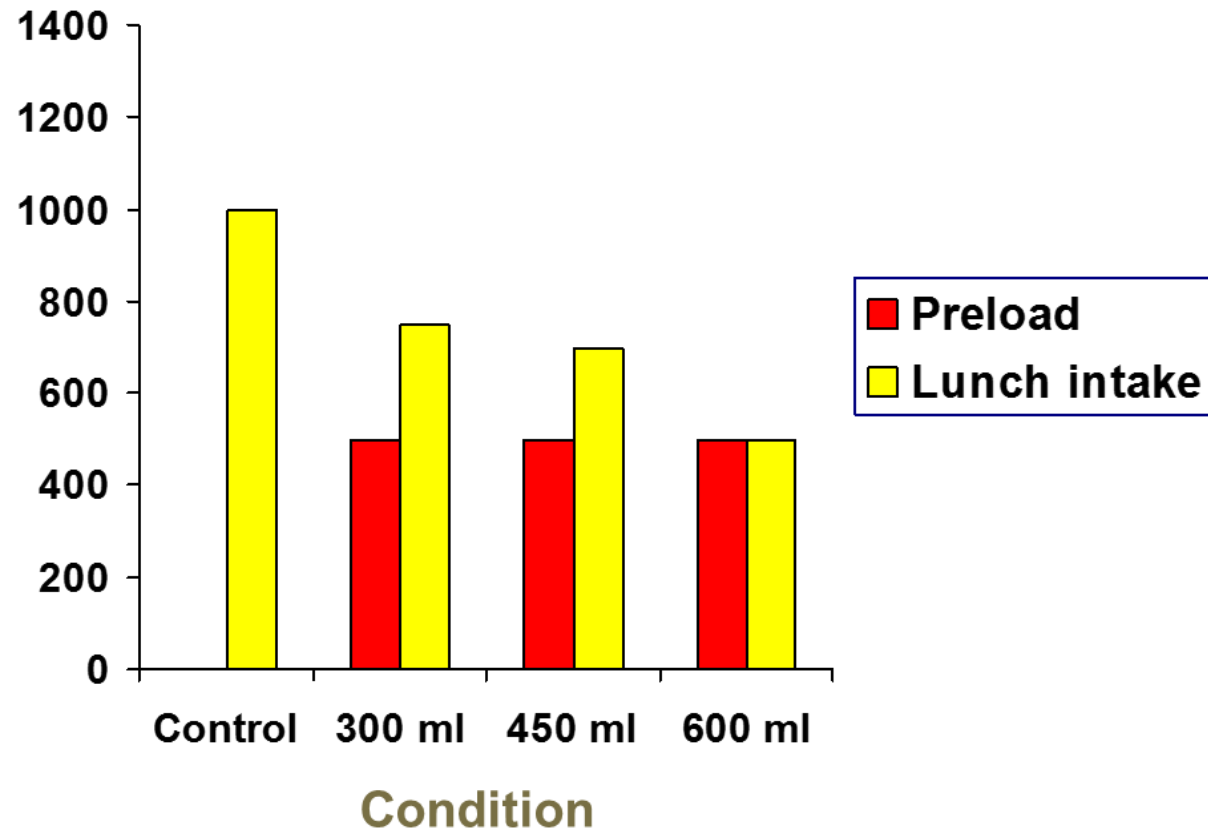




MEAN ENERGY INTAKE AT LUNCH

in each of the four conditions (n=20).

Intake (kcal)





ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ;

- Οι υποθερμιδικές δίαιτες μπορούν να μειώσουν το σωματικό βάρος κατά μέσο όρο 8% μέσα σε περίοδο 3-12 μηνών. Αποδεικτική κατηγορία A
- Δίαιτες χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας και φτωχές σε λίπος επιφέρουν τα σημαντικότερα αποτελέσματα. Αποδεικτική κατηγορία A
- Ένα πρόγραμμα συντήρησης του σωματικού βάρους θα πρέπει να γίνεται προτεραιότητα μετά τους πρώτους 6 μήνες θεραπείας. Αποδεικτική κατηγορία B



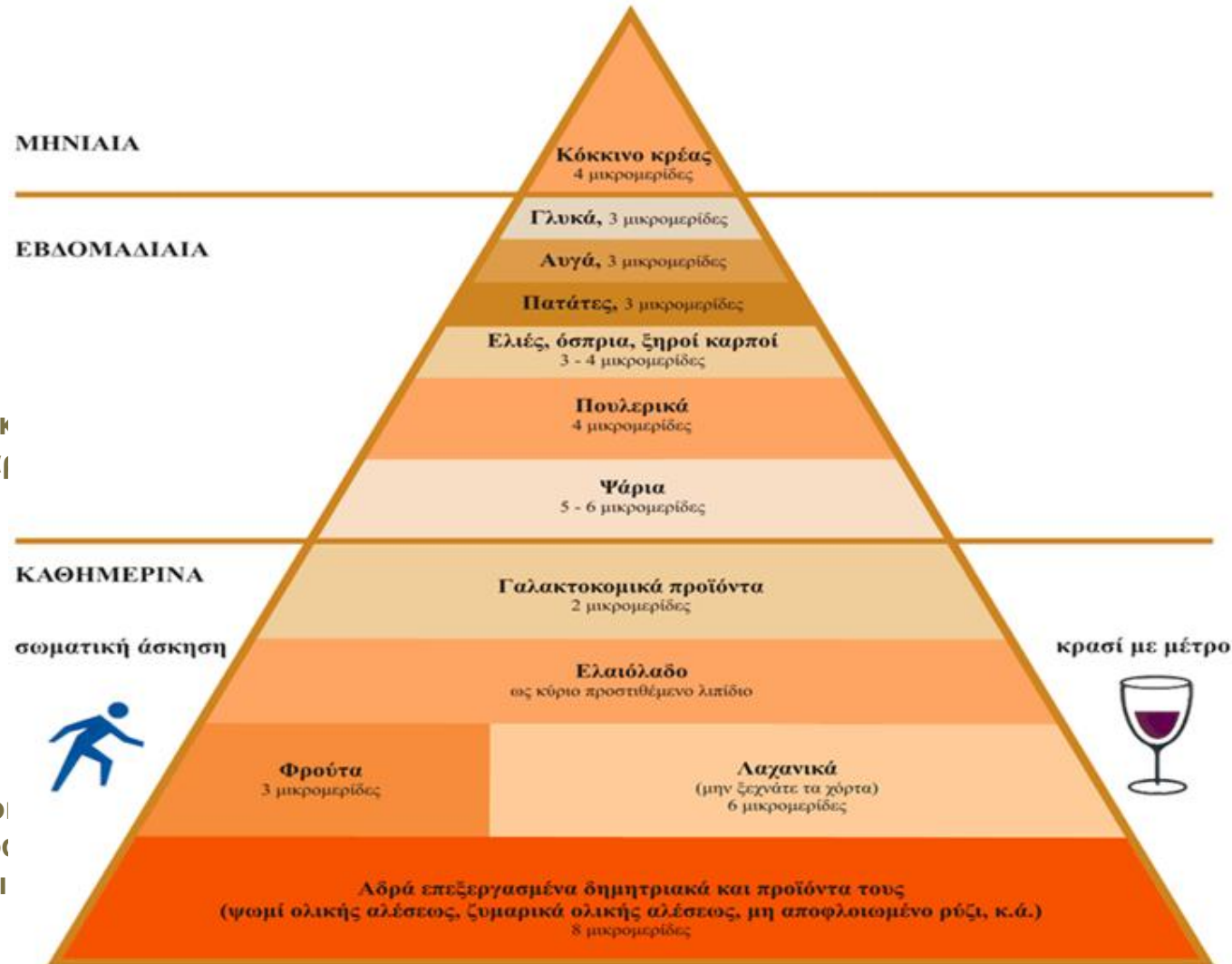
ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ;(2)

- Μετά από ένα επιτυχές πρόγραμμα μείωσης του σωματικού βάρους, η πιθανότητα διατήρησης του νέου σωματικού βάρους αυξάνεται με συνεχιζόμενη διαιτητική αγωγή, φυσική δραστηριότητα γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία η οποία θα πρέπει να συνεχιστεί επ' αόριστο. Αποδεικτική κατηγορία B

NIH. Clinical Guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults. The evidence report 1998



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Θυμηθείτε επίσης:

- Πίνετε άφθονο νερό
- Αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κ.λπ.) στη θέση του

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
σωματική άσκηση



κρασί με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις



ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ

- Λέξη κλειδί 1: απώλεια βάρους
- Λέξη κλειδί 2: έλεγχος βάρους



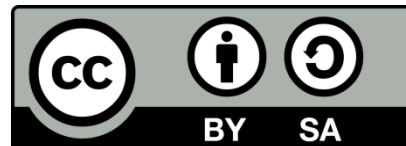
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <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



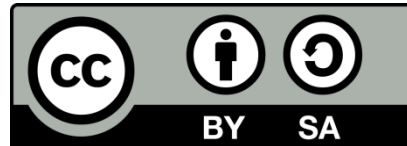
Σημείωμα Αναφοράς

- 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.