

# HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Greece

**When:** March 19<sup>th</sup>, 2009

**Where:** Athens

**What:** Scientific conference



# Organizers and Participants

The conference was organized by the Agricultural University of Athens, Department of Human Nutrition and Attikon Hospital



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ  
ΑΤΤΙΚΩΝ

Η Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου, του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και η Β' Καρδιολογική Κλινική του Αττικού Γενικού Νοσοκομείου σας προσκαλούν σε ημερίδα με θέμα:

**ΛΙΠΑΡΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ  
ΟΙ ΝΕΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ**

την Πέμπτη 19 Μαρτίου 2009, στις 13:00 μ.μ.  
στο Divani Caravel.  
(Βασιλέως Αλεξάνδρου 2)

**ΠΡΟΕΔΡΟΙ**

**Δ. ΚΡΕΜΑΣΤΙΝΟΣ**, Καθηγητής Καρδιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών,  
Διευθυντής της Β' Καρδιολογικής Κλινικής Πανεπιστημιακού Γενικού  
Νοσοκομείου ΑΤΤΙΚΩΝ

**Μ. ΠΟΛΥΣΙΟΥ**, Αντιπρύτανης του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

More than 150 participants attended the conference that consisted mainly of cardiologists, pediatricians, and nutritionists. Journalists were also invited.

# Presentations and speakers

## Chairs:

- **D. Kremastinos**, Professor of Cardiology, Univ. of Athens, Head of 2<sup>nd</sup> Cardiological Clinic of ATTIKON Hospital
- **G.Zervas**, Rector of the Agricultural University of Athens



## Speakers

- **The importance of fat quality in health, results of the IEM**

M. Kapsokefalou, Ass. Professor of Human Nutrition, Dept of Human Nutrition, Agricultural University of Athens

- **Essential fats; their protective role for heart health**

I.Lekakis, Professor in Medical School, University of Athens, 2<sup>nd</sup> Cardiological Clinic of ATTIKON Hospital

- **The role of essential fats in healthy development & in childhood obesity**

A.Zampelas, Professor of Human Nutrition, Dept of Human Nutrition, Agricultural University of Athens

- **Fats in contemporary culinary art & nutrition**

H.Mamalakis, Food Writer-Chef



# Impressions of the Greek event



More than 150 participants attended the conference (cardiologists, pediatricians, nutritionists and journalists).





# Media coverage

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Διατροφή

### Είναι όλα τα λιπαρά ίδια;

Σε αυτήν την εποχή, όπου οι άνθρωποι είναι πιο συνειδητοί σχετικά με τη διατροφή τους, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα λιπαρά δεν είναι όλα ίδια. Τα λιπαρά είναι μια ομάδα πολύ διαφορετικών ουσιών, οι οποίες διαφέρουν ως προς τη δομή, τη λειτουργία και τον τρόπο που επηρεάζουν την υγεία. Τα κορεσμένα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε κρέας, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο, είναι απαραίτητα για την υγεία, αλλά η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακές παθήσεις. Τα ακόρεστα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε ψάρια, ελαιόλαδο και αβοκάντο, είναι πιο υγιεινά και μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Τα μεταποιημένα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε γλυκά, ψωμί και άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα, είναι τα πιο επιβλαβή και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.



Τα λιπαρά είναι μια ομάδα πολύ διαφορετικών ουσιών, οι οποίες διαφέρουν ως προς τη δομή, τη λειτουργία και τον τρόπο που επηρεάζουν την υγεία. Τα κορεσμένα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε κρέας, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο, είναι απαραίτητα για την υγεία, αλλά η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακές παθήσεις. Τα ακόρεστα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε ψάρια, ελαιόλαδο και αβοκάντο, είναι πιο υγιεινά και μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Τα μεταποιημένα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε γλυκά, ψωμί και άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα, είναι τα πιο επιβλαβή και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

## ΠΟΙΟ ΔΕΝ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ

### Ουράνη Ιατρού Ξηρού



**Το κορεσμένο λίπος αποτελεί** το 10% της θερμίδας που παρέχει το σολομό. Το υπόλοιπο 90% είναι από υγιεινά ακόρεστα λιπαρά. Το σολομό είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Το σολομό είναι επίσης πλούσιος σε πρωτεΐνες και βιταμίνες.

**Το κορεσμένο λίπος αποτελεί** το 10% της θερμίδας που παρέχει το μακρύ. Το υπόλοιπο 90% είναι από υγιεινά ακόρεστα λιπαρά. Το μακρύ είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Το μακρύ είναι επίσης πλούσιος σε πρωτεΐνες και βιταμίνες.

**Το κορεσμένο λίπος αποτελεί** το 10% της θερμίδας που παρέχει το τρώγλε. Το υπόλοιπο 90% είναι από υγιεινά ακόρεστα λιπαρά. Το τρώγλε είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Το τρώγλε είναι επίσης πλούσιος σε πρωτεΐνες και βιταμίνες.

**Το κορεσμένο λίπος αποτελεί** το 10% της θερμίδας που παρέχει το σαρδέλα. Το υπόλοιπο 90% είναι από υγιεινά ακόρεστα λιπαρά. Το σαρδέλα είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Το σαρδέλα είναι επίσης πλούσιος σε πρωτεΐνες και βιταμίνες.




