

HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Greece

When: March 19th, 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 ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΔΙΑΣ
ΑΤΤΙΚΟΝ

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 ΑΤΤΙΚΟΝ

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 2nd 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, 2nd 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



ΗΜΕΡΙΑ: ΛΙΠΑΡΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ
Νέες Εξελίξεις στα Απαραίτητα Λιπαρά Οξέα

Νέα δεδομένα για τη σημασία της ποιότητας των λιπαρών στη διατροφή και την υγεία της καρδιάς, καθώς και οι νέες συστάσεις για την πρόληψη τους, παρουσιάστηκαν στο πλαίσιο με τίτλο «Λιπαρά, Διατροφή και Καρδιαγγειακά Νοσήματα - Οι νέες εξελίξεις στα απαραίτητα λιπαρά οξέα», που διοργανώθηκε η Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και η Β' Καρδιολογική Κλινική της Γενικής Νοσοκομείου ΑΤΤΙΚΩΝ, την Πέμπτη 19 Μαρτίου 2009.

Στην εκδήλωση προσέλασαν οι κ. Δημήτρης Κρεμαστίνος, Καθηγητής Καρδιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής της Β' Καρδιολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου ΑΤΤΙΚΩΝ και κ. Γεώργιος Ζέρβας, Πρόεδρος του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την παρουσία της Μονάδας Διατροφής του Ανθρώπου, Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, που αποτελεί την επιμέλεια από το πρόγραμμα Πανεμοιασμού στην Ελλάδα και με την αμέριση της Διεύθυνσης Διατροφής, από όπου αναβλήθηκε η ανακοίνωση της επίλυσης της ποιότητας των λιπαρών που προλαμβάνουν τους κινδύνους της διατροφής, για τη διατροφή της υγείας. Συμμετείχαν με έρευνα, ο ελληνοαμερικανός επιστήμονας και διευθυντής του κέντρου για την αντιμετώπιση της κατάστασης των λιπαρών, γεγονός που οδηγεί στην ανάπτυξη καρδιοαγγειακών των λιπιδίων κινδύνου.

Η ποσότητα των λιπαρών θα πρέπει να περιορίζεται στο 30-35% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Είναι όμως σημαντικό να προσοχθεί και η ποσότητα των προσαρμωμένων λιπαρών. Συνιστάται, συνεπώς, να απορροφώνονται λιπαρά (ω-3 και ω-6) να αποτελούν το 6-10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, ενώ τα κορεσμένα λιπαρά να περιορίζονται στο 10% και τα trans λιπαρά στο 1%. Το υπόλοιπο θα πρέπει να προέρχεται από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Για την πραγματική υγεία των αναπόσπαστων από τους καταναλωτές θα πρέπει να προσιτά η αναπαραγωγή προφίλων που είναι εύκολο να κατανοηθούν ή trans λιπαρά οξέα, όπως είναι η πρόληψη ζαχαρώδους υγρών λιπαρών, και η πρόληψη τροφίμων με υψηλά λιπαρά οξέα και με υψηλά λίπη, αλλά και παράγωγα τους όπως η μαργαρίνη.

Ο κ. Ιωάννης Βασιλάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Β' Καρδιολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, ανέφερε στην πρόληψη των καρδιοαγγειακών κινδύνων που προκαλούνται από τα κορεσμένα λίπη, ο οποίος είναι η κύρια αιτία της στεφανιαίας νόσου, συμβάλλοντας στον άμεσο πρόκληση κινδύνου αλλά, με την κατάλληλη διατροφή, βελτώνει την αντίσταση στην ασκηση, μειώνει τη πίεση, το σάκχαρο και τη χοληστερόλη, μειώνει την αρτηριακή πίεση, βάζει μελέτην παρατήρησης αλλά και ταπεινών μετρήσεων σε ανθρώπους.

Για το ρόλο των λιπαρών στην παθολογία τόσο για την υγεία ονόματι όσο και για την πρόληψη της παχυσαρκίας, μίλησε ο κ. Δημήτρης Σπυριδίου, Αναπληρωτής Καθηγητής Μονάδας Διατροφής του Ανθρώπου, Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και Πρόεδρος Ελληνικής Έταιρσης Διατροφής, Αντιπροσωπείας και Αρχηγικών Μόνων, αναφέροντας σε μία πρόληψη μέσω μελέτης, ονομασε με την οποία προκύπτει οφέλη μετά το δείπνο. Συγκεκριμένα, ο ΔΜΣ (ΔΜΣ) στην παθολογία και καρδιοαγγειακών νοσημάτων στην ανήλικη ζωή (1). Στο πλαίσιο από ανάσχεση διαίτης που η πρόληψη λιπαρών οξέων στο 10% αντί της ενεργειακής απορρόφησης, γιατί και μπορεί να μην απορροφώνεται το ΔΜΣ, μπορεί όμως να αυξάνει το λιπαρό οξύ.

Η μείωση της ενεργειακής πρόσληψης λιπαρών, όμως, είναι δύσκολο να πραγματοποιηθεί με τη χρήση των κορεσμένων λιπαρών, από απέναντι η πρόληψη απορροφώνεται λιπαρών οξέων ή μαργαρίνη με ποσότητα σε λιπαρά οξέα, όπως είναι η trans λιπαρά οξέα, όπως είναι η πρόληψη ζαχαρώδους υγρών λιπαρών, και η πρόληψη τροφίμων με υψηλά λιπαρά οξέα και με υψηλά λίπη, αλλά και παράγωγα τους όπως η μαργαρίνη.

Με δεδομένο ότι απαραίτητα τα πολυακόρεστα λιπαρά (ω-3 και ω-6) να συνιστούν το 6-10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, ενώ τα κορεσμένα να περιορίζονται στο 10% και τα trans λιπαρά στο 1%.

Ημ. Αποδελ.: 20/3/2009 Ημ. Δημοσ.: 20/3/2009 Μέσο: ΑΔΕΣΜΕΥΤΟΣ ΤΥΠΟΣ Σελ. 31

ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Μείωση και όχι παντελής αποκλεισμός των λιπαρών από τη διατροφή μας συνιστούν οι ειδικοί τόσο για τους ενήλικες, όσο και για τα παιδιά.

«Κλειδί» για τη πραγματική υιοθέτηση των συστάσεων από τους καταναλωτές είναι η αντικατάσταση τροφίμων που είναι πλούσια σε κορεσμένα ή trans λιπαρά οξέα όπως είναι τα προϊόντα ζωικής προέλευσης υψηλών λιπαρών, και η ταυτόχρονη πρόσκτηση τροφίμων τα οποία παρέχουν ακόρεστα και απαραίτητα λιπαρά οξέα, όπως είναι το ελαιόλαδο.

«Η ποσότητα των λιπαρών θα πρέπει να περιορίζεται στο 30-35% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης», επισήμανε η επικεφαλής καθηγήτρια στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών κ. Μαρία Καϊμακοφύλου, κατά τη διάρκεια ημερίδας με τίτλο «Λιπαρά, Δια-

τροφή και Καρδιαγγειακά Νοσήματα - Οι νέες εξελίξεις στα απαραίτητα λιπαρά οξέα», που διοργανώθηκε η Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Πανεπιστημίου και η Β' Καρδιολογική Κλινική του «ΑΤΤΙΚΩΝ».

Σύμφωνα με την κ. Καϊμακοφύλου, επίσης, είναι σημαντικό τα απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά (ω-3 και ω-6) να συνιστούν το 6-10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, ενώ τα κορεσμένα να περιορίζονται στο 10% και τα trans λιπαρά στο 1%.

Στην εκδήλωση προσέλασαν οι κ. Δημήτρης Κρεμαστίνος, καθηγητής Καρδιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, και κ. Γεώργιος Ζέρβας, πρόεδρος του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ημ. Αποδελ.: 20/3/2009 Ημ. Δημοσ.: 20/3/2009 Μέσο: ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ Σελ. 19

Αλλαγή πλεύσης... για τα λιπαρά

Τα λιπαρά είναι... απαραίτητα στη διατροφή μας, ενώ, σύμφωνα έρευνες, η έλλειψη γνώσης και η σύγχυση που επικρατεί διεύ στο κοινό εμποδίζουν τη σωστή επιλογή των λιπαρών, γεγονός που οδηγεί στην ανάγκη επανοδιατύπωσης των διατροφικών συστάσεων. Η ποσότητα των λιπαρών θα πρέπει να περιορίζεται στο 30-35% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Είναι όμως σημαντικό να προσοχθεί και η ποιότητα των προσλαμβάνομένων λιπαρών. Συνιστάται, συνεπώς, να απορροφώνονται λιπαρά (ω-3 και ω-6) να συνιστούν το 6-10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, ενώ τα κορεσμένα να περιορίζονται στο 10% και τα trans λιπαρά στο 1%. Το υπόλοιπο θα πρέπει να προέρχεται από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Νέα δεδομένα για τη σημασία της ποιότητας των λιπαρών στη διατροφή και την υγεία της καρδιάς, καθώς και οι νέες συστάσεις για την πρόληψη τους, παρουσιάστηκαν στην επόμενη ημερίδα με τίτλο «Λιπαρά, διατροφή και καρδιαγγειακά νοσήματα - Οι νέες εξελίξεις στα απαραίτητα λιπαρά οξέα», που διοργανώθηκε η Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και η Β' Καρδιολογική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Ιατρικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Στην εκδήλωση προέβη ο κ. Δημήτρης Κρεμαστίνος, καθηγητής Καρδιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής της Β' Καρδιολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, και ο κ. Γεώργιος Ζέρβας, πρόεδρος του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Για τη πραγματική υγεία των καταναλωτών, τόσο στην παιδική, όσο και στην ενήλικη ζωή, είναι σημαντικό να προσοχθεί η αντικατάσταση τροφίμων που είναι πλούσια σε κορεσμένα ή trans λιπαρά οξέα, όπως είναι τα προϊόντα ζωικής προέλευσης υψηλών λιπαρών, και η πρόσκτηση τροφίμων τα οποία παρέχουν ακόρεστα και απαραίτητα λιπαρά οξέα, όπως είναι το ελαιόλαδο, άλλα φυτικά έλαια, αλλά και παράγωγά τους, όπως η μαργαρίνη.

Επιλέγοντας τα καλά λιπαρά στη διατροφή των παιδιών



Πώς επηρεάζουν τα λιπαρά την υγεία των παιδιών μας και πώς θα επηρεάσουν την ενήλικη ζωή τους;
Οι επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι δεν είναι όλα τα λιπαρά βλαβερά, αλλά μόνο τα κορεσμένα και trans λιπαρά, όπως αυτά που βρίσκονται στο κόκκινο κρέας και στο βούτυρο αγελάδας. Η βελτίωση των λιπαρών που προσλαμβάνουμε βοηθά στην υγεία του οργανισμού μας.

Τα νέα δεδομένα για τη σημασία της ποιότητας των λιπαρών στη διατροφή και την υγεία της καρδιάς, καθώς και οι νέες συστάσεις για την πρόληψη τους, παρουσιάστηκαν στην επόμενη ημερίδα με τίτλο «Λιπαρά, διατροφή και καρδιαγγειακά νοσήματα - Οι νέες εξελίξεις στα απαραίτητα λιπαρά οξέα», που διοργανώθηκε η Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και η Β' Καρδιολογική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, την Πέμπτη 19 Μαρτίου 2009.

Για το ρόλο των λιπαρών στην παθολογία κινδύνου ο κ. Αντώνης Ζαμπέλας, αντιπληρωτής καθηγητής στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και πρόεδρος της Ελληνικής Έταιρσης Διατροφής, Αντιπροσωπείας και Αρχηγικών Μόνων, Οπως ανέφερε, η μείωση της ενεργειακής πρόσληψης λιπαρών πρέπει να προέρχεται από μείωση των κορεσμένων λιπαρών, ενώ αντίθετα η πρόληψη απαιτείται από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως είναι η trans λιπαρά οξέα, όπως είναι η πρόληψη ζαχαρώδους υγρών λιπαρών, και η πρόληψη τροφίμων με υψηλά λιπαρά οξέα και με υψηλά λίπη, αλλά και παράγωγα τους όπως η μαργαρίνη.

κρέας, γαλακτοκομικών που είναι πλούσια σε λιπαρά, ζωικών λιπαρών και βούτυρου και να αυξηθεί η πρόληψη λιπαρών υγρών, ξηρών καρπών και φυτικών λιπαρών, όπως είναι το ελαιόλαδο και οι φυτικές μαργαρίνες.

Την ανακοίνωση της βελτίωσης των λιπαρών που προσλαμβάνονται τόνισε και η Μαρία Καϊμακοφύλου, επικεφαλής καθηγήτρια στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο. Οπως ανέφερε, η ποσότητα των λιπαρών θα πρέπει να περιορίζεται στο 30-35% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, αλλά είναι σημαντικό να προσοχθεί και η ποιότητα τους. Συγκεκριμένα, συνιστάται να απορροφώνονται λιπαρά (ω-3 και ω-6) να συνιστούν το 6-10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, ενώ τα κορεσμένα να περιορίζονται στο 10% και τα trans λιπαρά στο 1%. Το υπόλοιπο θα πρέπει να προέρχεται από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Στην ημερίδα συμμετείχε ως ομιλήτρια ο κ. Ηλίας Μαρμαλάς, Food Writer, ο οποίος με παραστατικό τρόπο υπέδειξε απόλυτα τρόπους ένταξης των απαραίτητων λιπαρών στην καθημερινή διατροφή και μαγειρική.

Media coverage

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Διατροφή

Είναι όλα τα λιπαρά ίδια;

Σε αυτήν την εποχή, όπου οι άνθρωποι είναι πιο προσεκτικοί με το τι τρώνε, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα λιπαρά δεν είναι όλα ίδια. Τα λιπαρά είναι μια ομάδα πολύ διαφορετικών ουσιών, με διαφορετικές λειτουργίες στο σώμα. Τα κορεσμένα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε κρέας, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο, είναι απαραίτητα για την υγεία, αλλά σε μέτριες ποσότητες. Τα ακόρεστα λιπαρά, που βρίσκονται σε ψάρια, ελαιόλαδο και αβοκάντο, είναι καλύτερα για την υγεία και μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του κινδύνου για καρδιακές παθήσεις. Τα μεταποιημένα λιπαρά, που βρίσκονται σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, είναι τα χειρότερα και πρέπει να αποφευχθούν.



Τα λιπαρά είναι μια ομάδα πολύ διαφορετικών ουσιών, με διαφορετικές λειτουργίες στο σώμα. Τα κορεσμένα λιπαρά, που βρίσκονται κυρίως σε κρέας, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο, είναι απαραίτητα για την υγεία, αλλά σε μέτριες ποσότητες. Τα ακόρεστα λιπαρά, που βρίσκονται σε ψάρια, ελαιόλαδο και αβοκάντο, είναι καλύτερα για την υγεία και μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του κινδύνου για καρδιακές παθήσεις. Τα μεταποιημένα λιπαρά, που βρίσκονται σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, είναι τα χειρότερα και πρέπει να αποφευχθούν.

ΠΟΙΟ ΔΕΝ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ

Ουγάρι, γαύρος, γαρίδα



Τα ψάρια είναι πλούσια σε λιπαρά, αλλά όχι όλα τα ψάρια είναι ίδια. Τα ψάρια που περιέχουν υψηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών οξέων, όπως ο γαύρος, ο γαρίδας και ο ούγαρις, είναι λιγότερο υγιεινά. Τα ψάρια που περιέχουν υψηλά επίπεδα ακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως ο σολομός, ο μακρύνος και ο τρούτος, είναι καλύτερα για την υγεία.

Τα ψάρια που περιέχουν υψηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών οξέων, όπως ο γαύρος, ο γαρίδας και ο ούγαρις, είναι λιγότερο υγιεινά. Τα ψάρια που περιέχουν υψηλά επίπεδα ακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως ο σολομός, ο μακρύνος και ο τρούτος, είναι καλύτερα για την υγεία.



Media coverage

34 **Υγεία & Διατροφή**

Καρδίων καθαρό...

Πρωτότυπα φάρμακα ή αντιγράφου φάρμακα. Υπάρχει διαφορά;

Υπάρχουν και απαραίτητα λιπαρά!

Medical

ΤΟΙΟ ΔΕΝ ΤΑΥΡΙΖΕΙ ΜΕ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ,

Σολές

Μαυροψαράς

Καπρίνος

Κοιλάκι

Medical