

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
POLITICAL

Παχυσαρκία

Η διαδρομή προς την υγεία
για παιδιά & ενήλικες



Τα νέα επιστημονικά δεδομένα για την αντιμετώπισή της

40

ΑΦΙΕΡΩΜΑ POLITICAL

Παχυσαρκία Η διαδρομή προς την υγεία για παιδιά & ενήλικες



Σύγχρονη πανδημία η παχυσαρκία

Η παχυσαρκία απασχολεί όλες τις σύγχρονες κοινωνίες και αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα χρόνια προβλήματα υγείας παγκοσμίως. Για την ακρίβεια, εξελίσσεται σε σύγχρονη πανδημία. Η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο για νόσους όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση και η στεφανιαία νόσος, ενώ συνδέεται με ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών προβλημάτων. Τα άτομα με παχυσαρκία έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης υπνικής άπνοιας, οστεοαρθρίτιδας, οσφυαλγίας κ.ά., ενώ η νόσος συνδέεται και με 13 διαφορετικούς τύπους κακοήθειας.

Το 2022 στην Ελλάδα καταγράφηκε μικρή μείωση στο ποσοστό των υπέρβαρων σε σύγκριση με το 2019. Συγκεκριμένα, το 54% του πληθυσμού ήταν υπέρβαρο, ποσοστό μειωμένο κατά 2,5 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το 2019. Αντίστοιχα, το ποσοστό των παχύσαρκων μειώθηκε από 17% το 2019 σε 11% το 2022.

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας απαιτεί ομαδική δουλειά και μια σωστή διαχείριση με υγιεινή διατροφή και άσκηση. Δηλαδή, χρειάζομαστε συμβουλές από διατροφολόγο και γυμναστή. Αν, παρ' όλα αυτά, η απώλεια βάρους δεν είναι εφικτή, τότε το επόμενο βήμα είναι η ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή, πάντα όμως με τη σύσταση του γιατρού και σε συνδυασμό με την άσκηση και τη διατροφή. Στη διαχείριση της νοσογόνου παχυσαρκίας υπάρχει και η μεταβολική χειρουργική, πάντα σε σωστό κέντρο και εφόσον τα άτομα που θα οδηγηθούν σε αυτήν τη λύση, πληρούν τις συγκεκριμένες ενδείξεις και έχουν αποδεκτό χειρουργικό κίνδυνο. Η φαρμακευτική αγωγή συστήνεται σε άτομα που έχουν κάνει ήδη πολλές προσπάθειες να χάσουν βάρος χωρίς να έχουν καταφέρει να πετύχουν τον επιθυμητό στόχο και βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο.

Δύο αποτελεσματικά φάρμακα

Από πλευράς φαρμακευτικής αγωγής, σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας δύο πολύ αποτελεσματικά φάρμακα: τη semaglutide (Ozempic) και την tirzepatide (Mounjaro). Τα φάρμακα αυτά δρουν στον εγκέφαλο μειώνοντας την όρεξη, αυξάνουν τον κορεσμό, ενώ μειώνουν και την κένωση του στομάχου μετά το φαγητό, προκαλώντας την αίσθηση της πλήρωσης. Και τα δύο φάρμακα είναι ασφαλή, εφόσον χρησιμοποιούνται με βάση τις ενδείξεις τους, καθώς και τα δύο έχουν οφέλη αλλά και ανεπιθύμητες ενέργειες.

Μέσα στο 2026 αναμένεται, μετά την έγκρισή τους από τους αρμόδιους οργανισμούς, η κυκλοφορία νέων σκευασμάτων κατά της παχυσαρκίας και στη χώρα μας. Διεθνώς η έρευνα είναι σε εξέλιξη ώστε να παρασκευαστούν παρόμοια, πιο ασφαλή και πιο αποτελεσματικά φάρμακα, τα οποία θα είναι διαθέσιμα στην επόμενη πενταετία.

Σύμφωνα με έρευνα του ΑΠΕ-ΜΠΕ, υπάρχουν νεότερα ενέσιμα φάρμακα που έρχονται να αγγίξουν και να επιτύχουν -στις κλινικές μελέτες- έως και απώλεια βάρους που αγγίζει το 1/3 του συνολικού βάρους ενός θεραπευόμενου, ενώ αναφέρεται πως αναμένεται η κυκλοφορία νέων σκευασμάτων και σε χάπι μετά την έγκριση από τους αρμόδιους οργανισμούς. Ειδικοί που μίλησαν στο ΑΠΕ-ΜΠΕ εκτιμούν ότι η από του στόματος χορήγηση του φαρμάκου αυξάνει τη μακρόχρονη παραμονή στη θεραπεία, τη συμμόρφωση και την ικανοποίηση των ασθενών. Εκτιμούν ότι το χάπι θα είναι σε καλύτερη τιμή από την ένεση και είναι πιο εύκολο στη χρήση του, για όσους φοβούνται ή δεν αντέχουν την ένεση.

Πάντως, σε κάθε νέο φάρμακο προτεραιότητα παραμένουν το προφίλ ασφαλείας τους και ο συνδυασμός τους με ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και άσκησης.



Τα άτομα με παχυσαρκία έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης υπνικής άπνοιας, οστεοαρθρίτιδας, οσφυαλγίας κ.ά., ενώ η νόσος συνδέεται και με 13 διαφορετικούς τύπους κακοήθειας

Σκοπός είναι, παρά την απώλεια βάρους, αυτοί που τα χρησιμοποιούν να διατηρήσουν τον πολύτιμο μυϊκό ιστό τους αλλά και να λαμβάνουν από τη διατροφή τους όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά ώστε να παραμένουν υγιείς. Ωστόσο, παραμένει κρίσιμο το ερώτημα πόσοι και ποιοι είναι αυτοί που τα χρησιμοποιούν, καθώς φαίνεται πως δυστυχώς κάποιοι χρησιμοποιούν αυτά τα πολύτιμα φάρμακα για lifestyle σκοπούς, με σκοπό να έχουν ένα καλλίγραμμο σώμα χωρίς... κόπο. Τέτοια παραδείγματα τα βλέπουμε δίπλα μας και πρέπει να μας προβληματίζουν...

Δωρεάν φάρμακα για την παχυσαρκία

Πριν από λίγο καιρό ξεκίνησαν στη χώρα μας δύο νέα προγράμματα προληπτικών εξετάσεων, στο πλαίσιο του εθνικού προγράμματος για την πρόληψη και αντιμετώπιση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Συγκεκριμένα, με χρηματοδότηση από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας τα δύο προγράμματα για την παχυσαρκία ενηλίκων και τη νεφρική δυσλειτουργία στοχεύουν στην έγκαιρη πρόληψη σημαντικών παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Ειδικότερα, το πρόγραμμα που αφορά την παχυσαρκία προσφέρει δωρεάν καινοτόμα φάρμακα υψηλού κόστους για την καταπολέμηση της νόσου, καθώς και δωρεάν προληπτικές εξετάσεις, όπως και εξατομικευμένη πα-

ρακολούθηση και καθοδήγηση σε πολίτες με αυξημένο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ άνω του 40 ή ΔΜΣ 37-40 και σχετικές συννοσηρότητες). Στόχος του προγράμματος είναι η ενίσχυση υγιεινών συνηθειών, η σταδιακή απώλεια βάρους και η μακροχρόνια διαχείριση του βάρους για την πρόληψη καρδιαγγειακών επιπλοκών. Το δεύτερο πρόγραμμα επικεντρώνεται στην πρόληψη της νεφρικής δυσλειτουργίας και στοχεύει στην έγκαιρη ανίχνευση νεφρικών παθήσεων σε πολίτες υψηλού κινδύνου. Μέσω δωρεάν προληπτικών εξετάσεων και ιατρικής επίσκεψης οι δικαιούχοι λαμβάνουν ολοκληρωμένη φροντίδα, ενώ τα αποτελέσματα καταγράφονται στον Εθνικό Ηλεκτρονικό Φάκελο Υγείας.

Η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη έχει δηλώσει για το θέμα: «Με την ένταξη αυτών των δύο νέων δωρεάν προγραμμάτων παρέχουμε τα καινοτόμα φάρμακα αλλά και την ολιστική φροντίδα των ατόμων με νοσογόνο παχυσαρκία. Παράλληλα, εντοπίζουμε έγκαιρα τα σημάδια που επηρεάζουν τη λειτουργία των νεφρών σε ασθενείς ήδη διαγνωσμένους με χρόνια νόσημα όπως, πχ, διαβήτη, υπέρταση κ.ά. Η πρόληψη γίνεται -μέρα με τη μέρα- καθημερινή συνήθεια για όλους τους συνανθρώπους μας μέσα από δωρεάν εξετάσεις, ιατρική φροντίδα και συστηματική ενημέρωση. Εύκολα, γρήγορα και δωρεάν μπορούμε επιτέλους να φροντίσουμε τον εαυτό μας».

ΕΚΔΟΤΗΣ -
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΝΙΚΟΛΑΟΣ Γ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
ΑΜΑΛΙΑ ΚΑΤΖΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ
ΕΛΕΝΗ ΜΠΕΡΤΣΟΥ

ΓΡΑΦΟΥΝ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΙΩΑΝΝΑ ΝΤΑΝΗ



Η παιδική παχυσαρκία ως εθνική προτεραιότητα πρόληψης και κοινωνικής φροντίδας

Άρθρο της **Ειρήνης Αγαπηδάκη**
Αναπληρώτρια υπουργός Υγείας

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί σήμερα μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία στη χώρα μας. Επί χρόνια, δυστυχώς, η Ελλάδα βρίσκεται στις πρώτες θέσεις μεταξύ των κρατών της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε ποσοστά υπερβαρότητας και παχυσαρκίας στον παιδικό πληθυσμό, χωρίς εδώ και δεκαετίες να υπάρχει ένα συγκροτημένο σχέδιο δράσης και αντιμετώπισης του φαινομένου.

Ως υπουργείο Υγείας τα τελευταία χρόνια επιλέξαμε συνειδητά να αλλάξουμε αυτήν τη δυσάρεστη και ανησυχητική πραγματικότητα, θέτοντας την πρόληψη και την υγεία των παιδιών στο επίκεντρο των προτεραιοτήτων μας και της δημόσιας πολιτικής.

Η παιδική παχυσαρκία δεν είναι απλώς ένα ζήτημα αριθμών ή στατιστικών. Είναι μια πρόκληση που αγγίζει την καθημερινότητα χιλιάδων οικογενειών, την ποιότητα ζωής και το μέλλον των παιδιών μας.

Σήμερα η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, που υλοποιούμε, σχεδιάστηκε με μια συγκεκριμένη φιλοσοφία: όχι ως ένα αποσπασματικό μέτρο αλλά ως μια ολιστική, μακροπρόθεσμη παρέμβαση που βάζει στο επίκεντρο το παιδί και την οικογένεια, φθάνοντας από το σπίτι στο σχολείο και στην κοινότητα, με κοινό παρονομαστή την επιστημονική τεκμηρίωση και την καθολική πρόσβαση. Είναι μια στρατηγική επιλογή που έχει σαφή προσανατολισμό: να επενδύσουμε έγκαιρα στην πρόληψη, να στηρίξουμε όλους όσους έχουν ανάγκη, χωρίς γεωγραφικούς αποκλεισμούς και δίχως οικονομική επιβάρυνση, μειώνοντας τις ανισότητες στην υγεία για όλους τους πολίτες.

Ένας από τους κεντρικούς πυλώνες της Εθνικής Δράσης για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι η δωρεάν υπηρεσία διατροφικής τηλεσυμβουλευτικής. Για πρώτη φορά παιδιά και έφηβοι με αυξημένο σωματικό βάρος, ανεξαρτήτως τόπου κατοικίας, έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν συστηματική και εξατομικευμένη υποστήριξη από εξειδικευμένους επιστήμονες. Μέσα από τακτικές διαδικτυακές συνεδρίες παιδιά και



γονείς μπορούν να λαμβάνουν ιατρική καθοδήγηση προσαρμοσμένη στις δικές τους ανάγκες και να χτίζουν, βήμα βήμα, πιο υγιεινές συνήθειες.

Η δωρεάν υπηρεσία διατροφικής τηλεσυμβουλευτικής, η οποία λειτουργεί στο Ευρωπαϊκό Κέντρο για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, συνδυάζεται με καθοδήγηση για τη σωματική δραστηριότητα, τον ύπνο και τις καθημερινές συνήθειες, με στόχο βιώσιμες αλλαγές και όχι πρόσκαιρα αποτελέσματα. Σήμερα τα πρώτα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικά, καθώς το 80% των παιδιών που ολοκλήρωσαν το πρώτο τρίμηνο της παρέμβασης παρουσίασε σημαντική μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματός, ενώ για το 40% η μείωση αυτή ήταν και κλινικά σημαντική. Ακόμη πιο σημαντικό όμως είναι το γεγονός ότι όσα παιδιά ολοκληρώνουν τον πλήρη κύκλο της διατροφικής συμβουλευτικής εμφανίζουν μεγαλύτερη πιθανότητα να διατηρήσουν τις υγιεινές αλλαγές στην καθημερινότητά τους.

Η επιτυχία αυτής της εθνικής προσπάθειας βασίζεται στη συνεργασία. Στη στενή σύμπραξη του υπουργείου Υγείας με την επιστημονική κοινότητα, τους επαγγελματίες υγείας και την υποστήριξη της **UNICEF**. Κυρίως όμως βασίζεται στην εμπιστοσύνη των ίδιων των οικογενειών.

Η Εθνική Δράση όμως δεν περιορίζεται μόνο στο σπίτι. Απλώνεται στο σχολείο και στην κοινότητα, εστιάζοντας στη διατροφική εκπαίδευση και στην πρόληψη. Μέσα από το πρόγραμμα «Τροφή για δράση» δίνουμε σε εκπαιδευτικούς, γονείς και παιδιά σύγχρονα εργαλεία γνώσης, καλλιεργώντας τη διατροφική παιδεία από μικρή ηλικία. Παράλληλα, δράσεις που μειώνουν τη σπατάλη τροφίμων και ενισχύουν ευάλωτα νοικοκυριά μας υπενθυμίζουν ότι η υγιεινή διατροφή είναι και ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης. Ήδη έχουν διανεμηθεί περίπου 20 τόνοι φρέσκων φρούτων και λαχανικών σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες πρόσβασης σε αυτά, ενώ περισσότερα από 130.000 παιδιά σε όλη τη χώρα έχουν ωφεληθεί από τα δωρεάν προγράμματα άθλησης στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας.

Η σημασία του προγράμματος της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας έχει αναγνωριστεί και σε διεθνές επίπεδο. Ως Ελλάδα βραβευτήκαμε από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών για την πολιτική μας στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, επιβεβαιώνοντας ότι η χώρα μας μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα καλής πρακτικής στον τομέα της πρόληψης και της δημόσιας υγείας. Η διάκριση αυτή αποτελεί ισχυρή απόδειξη ότι η πρόληψη, όταν αντιμετωπίζεται ως πολιτική προτεραιότητα, μπορεί να έχει μετρήσιμο και βαθύ κοινωνικό αποτύπωμα.

Η παιδική παχυσαρκία παραμένει ένα σύνθετο και συλλογικό ζήτημα που απαιτεί συνεκτική δημόσια πολιτική, επιστημονική τεκμηρίωση και διαρκή συνεργασία της Πολιτείας με την εκπαιδευτική κοινότητα, τους επαγγελματίες υγείας και την κοινωνία συνολικά. Η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, που υλοποιούμε, αποτυπώνει μια ξεκάθαρη πολιτική επιλογή: να επενδύσουμε στην πρόληψη, να μειώσουμε τις ανισότητες στην υγεία και να σταθούμε εμπράκτως δίπλα στα παιδιά και τις οικογένειές τους.



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τα πρώτα αποτελέσματα μιας εθνικής μάχης που κερδίζεται

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί εδώ και χρόνια μια από τις σοβαρότερες προκλήσεις δημόσιας υγείας στη χώρα μας. Με σχεδόν 4 στα 10 παιδιά να εμφανίζουν υπερβαρότητα ή παχυσαρκία -ένα από τα υψηλότερα ποσοστά στην Ευρωπαϊκή Ένωση- η ανάγκη για μια συντονισμένη, εθνική παρέμβαση ήταν επιτακτική. Σήμερα, τα πρώτα αποτελέσματα της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας δείχνουν ότι το στοίχημα αρχίζει να κερδίζεται.

Από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη έως την Κρήτη και τις Κυκλάδες, σχεδόν 1.400 παιδιά και έφηβοι, ηλικίας 2 έως 17 ετών, έχουν ήδη λάβει δωρεάν και εξατομικευμένη επιστημονική υποστήριξη, μέσω της καινοτόμου υπηρεσίας διατροφικής τηλεσυμβουλευτικής που λειτουργεί στο Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας, στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Μετρήσιμα αποτελέσματα - πραγματικές αλλαγές

Τα στοιχεία είναι ενθαρρυντικά και, κυρίως, μετρήσιμα. Περίπου 8.300 διαδικτυακές συνεδρίες έχουν πραγματοποιηθεί έως σήμερα από εξειδικευμένους επιστήμονες, ενώ από τα πρώτα παιδιά που ολοκλήρωσαν το πρώτο τρίμηνο της παρέμβασης, το 80% παρουσίασε μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI). Ακόμη πιο σημαντικό, για το 40% των παιδιών η μείωση αυτή χαρακτηρίζεται κλινικά σημαντική.

Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει και το γεγονός ότι 205 παιδιά έχουν ήδη ολοκληρώσει και τις 12 προβλεπόμενες συνεδρίες, στοιχείο που -σύμφωνα με τους ειδικούς- αυξάνει κατακόρυφα τις πιθανότητες διατήρησης των υγιεινών αλλαγών στη διατροφή και στον τρόπο ζωής.

Η υπηρεσία, μάλιστα, μπορεί πλέον να εξυπηρετεί έως και 1.000 ραντεβού την εβδομάδα, χωρίς λίστες αναμονής και χωρίς γεωγραφικούς περιορισμούς, καθιστώντας την πρόσβαση ισότιμη για όλες τις οικογένειες.

Ολιστική προσέγγιση με επίκεντρο την οικογένεια

Στον πυρήνα της Εθνικής Δράσης βρίσκεται μια πολυεπιστημονική και ολιστική προσέγγιση. Διαιτολόγοι-διατροφολόγοι συνεργάζονται με ψυχολόγους, παιδίατρος, παιδοενδοκρινολόγους και καθηγητές φυσικής αγωγής, προσφέροντας όχι απλώς διατροφικές οδηγίες, αλλά ένα συνολικό πλάνο που περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα, ύπνο και καθημερινές συνήθειες.

«Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα σύνθετο και συλλογικό πρόβλημα που απαιτεί ολιστική προσέγγιση», τονίζει



Από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη έως την Κρήτη και τις Κυκλάδες, σχεδόν 1.400 παιδιά και έφηβοι, ηλικίας 2 έως 17 ετών, έχουν ήδη λάβει δωρεάν και εξατομικευμένη επιστημονική υποστήριξη, μέσω της καινοτόμου υπηρεσίας διατροφικής τηλεσυμβουλευτικής

χαρακτηριστικά η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη. «Δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για ένα πιο υγιές μέλλον, προσφέροντας στα παιδιά και τις οικογένειες τα κατάλληλα εργαλεία, ώστε να υιοθετήσουν πιο υγιεινές καθημερινές συνήθειες», προσθέτει.

Από το παιδί στο σχολείο και στην κοινωνία

Η Εθνική Δράση δεν περιορίζεται στην ατομική παρέμβαση. Με τη στήριξη και τον συντονισμό της UNICEF, το πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» έχει επεκταθεί στα σχολεία και στις τοπικές κοινωνίες. Περισσότερα από 2.300 σχολεία και πάνω από 126.000 μαθητές έχουν ωφεληθεί έμμεσα, ενώ χιλιάδες εκπαιδευτικοί και γονείς συμμετείχαν σε επιμορφωτικά εργαστήρια και ψηφιακές πλατφόρμες. Παράλληλα, περισσότεροι από 17 τόνοι φρούτων και λαχανικών διανεμήθηκαν σε ευάλωτα νοικοκυριά, ενώ πάνω από 3.000 παιδιά εντάχθηκαν δωρεάν σε αθλητικά σωματεία.

Δεν είναι τυχαίο ότι το πρόγραμμα έχει ήδη βραβευτεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), ως καλή πρακτική δημόσιας υγείας με κοινωνικό αποτύπωμα.

Ένα στοίχημα με βάθος χρόνου

Η μάχη κατά της παιδικής παχυσαρκίας δεν κερδίζεται σε λίγους μήνες. Τα πρώτα δεδομένα, ωστόσο, δείχνουν ότι για πρώτη φορά εφαρμόζεται στην Ελλάδα ένα συνεκτικό, εθνικό σχέδιο με σαφή αποτελέσματα. Ένα σχέδιο που δεν αντιμετωπίζει το παιδί αποσπασματικά, αλλά επενδύει στη γνώση, στην πρόληψη και στη διαρκή υποστήριξη της οικογένειας.

Και αυτό, ίσως, είναι το πιο αισιόδοξο μήνυμα: ότι ένα χρόνιο κοινωνικό πρόβλημα μπορεί πράγματι να αναστραφεί, όταν η πολιτική βούληση συναντά την επιστημονική τεκμηρίωση και τη σωστή οργάνωση.

Visit Attica.

The Greater Athens Region.



Συνδυάστε άσκηση & διακοπές στην μαγευτική Αττική.

Η καθημερινή άσκηση για εσάς, είναι σημαντική υπόθεση; Τόσο που γίνεται προτεραιότητα ακόμα και στις διακοπές σας; Τότε η Αττική είναι ο ιδανικός προορισμός για εσάς. Εδώ, θα βρείτε όλα αυτά που χρειάζεστε για να κρατηθείτε σε φόρμα. Ένα πλήθος αθλητικών χώρων, με εντυπωσιακές Ολυμπιακές εγκαταστάσεις, σύγχρονα αθλητικά κέντρα, γήπεδα υψηλών προδιαγραφών, γηπεδάκια 5Χ5, εγκαταστάσεις γκολφ και τένις, καθώς και ιππικούς και ναυτικούς ομίλους, δημοτικά γυμναστήρια και πισίνες. Τρέξτε, παίξτε, κολυμπήστε, οδηγήστε, κάντε ιστιοπλοΐα και ζήστε μια ολιστική αθλητική εμπειρία στην Αττική που θα σας κρατάει σε εγρήγορση, ακόμα και στις διακοπές σας.

Πάμε δυνατά. Πάμε Αττική.



athensattica.com     



Η παχυσαρκία είναι νόσος

Για πολλά χρόνια η παχυσαρκία αντιμετωπιζόταν ως αποτέλεσμα έλλειψης αυτοπειθαρχίας, κακών συνθηκών ή «αδυναμίας χαρακτήρα». Πολλοί άνθρωποι άκουσαν ότι αν «προσπαθούσαν λίγο περισσότερο» ή αν «έτρωγαν λιγότερο», το πρόβλημα θα λυνόταν. Αυτή η αντίληψη, όμως, όχι μόνο δεν είναι σωστή, αλλά έχει οδηγήσει στον στιγματισμό, την ενοχή και συχνά την καθυστέρηση της σωστής θεραπείας. Σήμερα γνωρίζουμε με βεβαιότητα ότι η παχυσαρκία δεν είναι επιλογή ή προσωπική αποτυχία. Είναι νόσος.

Τι σημαίνει νόσος; Νόσος είναι μια κατάσταση που επηρεάζει τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, έχει συγκεκριμένα αίτια, εξελίσσεται με τον χρόνο, μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές και απαιτεί ιατρική φροντίδα. Η παχυσαρκία πληροί όλα αυτά τα κριτήρια. Δεν πρόκειται απλώς για «περιττά κιλά», αλλά για μια χρόνια, πολύπλοκη, εξελισσόμενη και συχνά υποτροπιάζουσα νόσο που επηρεάζει ολόκληρο το σώμα και τη γενική υγεία. Συνδέεται με περισσότερες από 200 επιπλοκές, όπως σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα, λιπώδη νόσο του ήπατος, προβλήματα στις αρθρώσεις, αναπνευστικές διαταραχές, υπνική άπνοια και αυξημένο κίνδυνο για πολλές μορφές καρκίνου, αποτελώντας μάλιστα την 2η αιτία καρκίνου μετά από το κάπνισμα.

Η αύξηση του σωματικού βάρους δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο τρώμε ή πόσο κινούμαστε. Η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι γενετικοί και κληρονομικοί παράγοντες, οι ορμονικές και μεταβολικές διαταραχές, οι μηχανισμοί του εγκεφάλου που ρυθμίζουν την πείνα και τον κορεσμό, αλλά και ψυχολογικοί, κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως το άγχος, ο κακός ύπνος και ο σύγχρονος τρόπος ζωής.

Ο εγκέφαλος και οι ορμόνες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Σε άτομα με παχυσαρκία, οι μηχανισμοί αυτοί συχνά δεν



Συγγραφέας άρθρου:

**Ρεβέκκα
Γουφτάκη**

Ενδοκρινολόγος-
Διαβητολόγος

Διδάκτωρ Ιατρικής
Σχολής Αθηνών

λειτουργούν σωστά. Το σώμα δυσκολεύεται να αναγνωρίσει πότε έχει χορτάσει και τείνει να «υπερασπίζεται» το αυξημένο βάρος. Αυτό κάνει την απώλεια κιλών πολύ πιο δύσκολη απ' όση συχνά πιστεύεται.

Αυτός είναι και ο λόγος που η προσπάθεια απώλειας βάρους μόνο με δίαιτα συχνά δεν έχει μόνιμο αποτέλεσμα. Πολλοί άνθρωποι χάνουν βάρος στην αρχή, αλλά μετά από κάποιο διάστημα το βάρος σταματά να μειώνεται ή επανέρχεται. Αυτό δεν σημαίνει έλλειψη προσπάθειας. Όταν χάνουμε βάρος, ο οργανισμός μας προσπαθεί να προστατευτεί. Μπαίνει σε μια «κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας»: καίει λιγότερες θερμίδες από πριν, αυξάνει τα σήματα πείνας και μειώνει το αίσθημα του κορεσμού. Αυτή η φυσιολογική βιολογική αντίδραση ονομάζεται μεταβολική προσαρμογή.

Με απλά λόγια, όσο συνεχίζεται η δίαιτα, το σώμα χρειάζεται λιγότερη τροφή για να διατηρήσει το ίδιο βάρος, η πείνα γίνεται πιο έντονη και η προσπάθεια γίνεται όλο και πιο δύσκολη. Γι' αυτό και η διατήρηση της απώλειας βάρους είναι συχνά πιο δύσκολη από την αρχική απώλεια.

Επιπλέον, ο λιπώδης ιστός δεν είναι απλώς αποθήκη της περισσευούμενης ενέργειας από την πρόσληψη της τροφής. Λειτουργεί σαν ενεργό όργανο που παράγει ουσίες και ορμόνες και επηρεάζει τον μεταβολισμό, τη φλεγμονή και πολλά συστήματα του οργανισμού. Δημιουργείται, λοιπόν, ένας φαύλος κύκλος που καθιστά την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας δύσκολη και πολύπλοκη.

Ως σύνθετη και πολυπαραγοντική νόσος η παχυσαρκία απαιτεί ιατρική προσέγγιση, εξατομικευμένη και μακροχρόνια. Η σωστή διατροφή και η κίνηση είναι απαραίτητα στοιχεία, αλλά συχνά δεν αρκούν από μόνα τους. Ανάλογα με τον κάθε άνθρωπο, η αντιμετώπιση μπορεί να περιλαμβάνει διατροφική εκπαίδευση, αλλαγές στον τρόπο ζωής, ψυχολογική υποστήριξη, φαρμακευτική αγωγή και, σε επιλεγμένες περιπτώσεις, χειρουργική αντιμετώπιση.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι φαρμακευτική αγωγή δεν αντικαθιστά τη σωστή διατροφή. Βοηθά όμως στη ρύθμιση της όρεξης, του κορεσμού και του μεταβολισμού, αντιμετωπίζοντας τους βιολογικούς μηχανισμούς που δυσκολεύουν την απώλεια βάρους. Για πολλούς ασθενείς, αυτό κάνει τη διαφορά μεταξύ προσωρινής και διατηρήσιμης απώλειας βάρους.

Ο στόχος δεν είναι απλώς η απώλεια κιλών, αλλά η βελτίωση της υγείας, της ποιότητας ζωής και η διατήρηση του αποτελέσματος στον χρόνο. Αναγνωρίζοντας την παχυσαρκία ως νόσο, κάνουμε ένα ουσιαστικό βήμα προς την κατανόηση, τη μείωση του στιγματισμού και την παροχή πραγματικής βοήθειας στους ανθρώπους που τη βιώνουν.

Η παχυσαρκία είναι νόσος. Και όπως κάθε χρόνια νόσος, αξίζει σοβαρή, επιστημονική και ανθρώπινη αντιμετώπιση.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American Medical Association. (2013). Recognition of obesity as a disease (Resolution 420). AMA House of Delegates.
- Blüher, M. (2019). Obesity: Global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(5), 288–298. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0176-8>
- Bray, G. A., Kim, K. K., & Wilding, J. P. H. (2017). Obesity: A chronic relapsing progressive disease process. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 5(9), 716–723. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(17\)30080-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(17)30080-X)
- Frühbeck, G., Busetto, L., Dicker, D., Yumuk, V., Goossens, G. H., Hebebrand, J. (2019). The ABCD of obesity: An EASO position statement on a diagnostic term with clinical and scientific implications. *Obesity Facts*, 12(2), 131–136. <https://doi.org/10.1159/000497124>
- Gadde, K. M., Martin, C. K., Berthoud, H.-R., & Heymsfield, S. B. (2018). Obesity: Pathophysiology and management. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(1), 69–84. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.011>
- Hall, K. D., Guo, J., Courville, A. B., Boring, J., Brychta, R., Chen, K. Y., ... Speakman, J. R. (2016).

Persistent metabolic adaptation after “The Biggest Loser” competition. *Obesity*, 24(8), 1612–1619. <https://doi.org/10.1002/oby.21538>

- Rubino, F., Puhl, R. M., Cummings, D. E., Eckel, R. H., Ryan, D. H., Mechanick, J. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 26(4), 485–497. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x>

- Schwartz, M. W., Seeley, R. J., Zeltser, L. M., Drewnowski, A., Ravussin, E., Redman, L. M., & Leibel, R. L. (2017). Obesity pathogenesis: An Endocrine Society scientific statement. *Endocrine Reviews*, 38(4), 267–296. <https://doi.org/10.1210/er.2017-00111>

- Sumithran, P., Prendergast, L. A., Delbridge, E., Purcell, K., Shulkes, A., Kriketos, A., & Proietto, J. (2011). Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *New England Journal of Medicine*, 365(17), 1597–1604. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1105816>

- World Health Organization. (2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>



ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΝΤΙΣΤΕΚΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ.

- Αυξημένο αίσθημα πείνας
- Μειωμένο αίσθημα πληρότητας
- Επιβράδυνση μεταβολισμού

Η παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος.

Δε φταις εσύ.
Το σώμα σου χρειάζεται βοήθεια.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΜΙΛΑ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ.



exopaxisarkia.lilly.gr

ΜΙΑ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Με την υποστήριξη της



ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

46

ΑΦΙΕΡΩΜΑ POLITICAL

Παχυσαρκία Η διαδρομή προς την υγεία για παιδιά & ενήλικες



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Πρώτο ολοκληρωμένο πρόγραμμα με στόχο την πρόληψη και την καταπολέμησή της

Η παιδική παχυσαρκία αφορά και τα ελληνόπουλα, όπως και όλα τα παιδιά της Ευρώπης. Σύμφωνα με παγκόσμια στοιχεία που ελήφθησαν από τον ΠΟΥ, το 2022 37 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα, ενώ πάνω από 390 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-19 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Όσον αφορά την Ευρώπη, στοιχεία από την Ευρωπαϊκή Περιφερειακή Έκθεση Παχυσαρκίας του ΠΟΥ αποκάλυψαν ότι 1 στα 3 παιδιά ζούσε με υπερβολικό βάρος το 2022, ενώ συνολικά 17 εκατομμύρια αγόρια και 11 εκατομμύρια κορίτσια ηλικίας 5-19 ετών θα ζουν με την παχυσαρκία στην περιοχή έως το 2035. Στην Ευρώπη η Ελλάδα παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων (2-14 ετών), με τα περισσότερα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά να είναι στις ηλικίες από 5 έως 7 ετών.

Το αυξημένο σωματικό βάρος, συμπεριλαμβανομένης της σοβαρής μορφής του (παχυσαρκία) σε παιδιά και εφήβους, είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ περισσότερων παραγόντων και συγκεκριμένα: 1) μεμονωμένων παραγόντων που ρυθμίζουν τις φυσιολογικές διεργασίες, τις διατροφικές συνήθειες και τις προτιμήσεις των παιδιών και των εφήβων, καθώς και τα πρότυπα σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ζωής τους, 2) του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος που συμβάλλει στην παχυσαρκία και προάγει την υψηλή ενεργειακή πρόσληψη και την καθιστική συμπεριφορά, καθώς και 3) παραγόντων που σχετίζονται με την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση των ατόμων, τις πολιτικές υγείας και το νομοθετικό πλαίσιο που υιοθετούνται σε κάθε χώρα κ.λπ.

Η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη έχει δηλώσει για το θέμα: «Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα κρίσιμο ζήτημα δημόσιας υγείας, με την Ελλάδα να καταγράφει τα υψηλότερα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην Ευρώπη (37,5% παιδιών και εφήβων, 2-14 ετών). Σε συνεργασία με τη **UNICEF** υλοποιούμε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα πρόληψης και καταπολέμησης της παιδικής παχυσαρκίας, με στόχο να θωρακίσουμε την υγεία των παιδιών μας και να προάγουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής από νωρίς».

Πρώτο ολοκληρωμένο πρόγραμμα πρόληψης

Η Εθνική Δράση για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας αποτελεί το πρώτο ολοκληρωμένο πρόγραμμα με στόχο την πρόληψη και την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας μέσω της προώθησης και υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνθηκών και σωματικής άσκησης. Το πρόγραμμα υλοποιείται από το υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη **UNICEF** και τη συμμετοχή ακαδημαϊκών, δασκάλων και καθηγητών, διάσημων μαγείρων, γονέων και παιδιών, αθλητικών σωματείων και των τοπικών φορέων και κοινοτήτων. Είναι το πρώτο πρόγραμμα που υλοποιείται σε όλη την επικράτεια, καλύπτοντας τις ανάγκες των παιδιών ηλικίας 0-17 ετών και των οικογενειών τους σε επίπεδο πρωτοβάθ-

Στην Ευρώπη η Ελλάδα παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων (2-14 ετών), με τα περισσότερα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά να είναι στις ηλικίες από 5 έως 7 ετών



μιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας πρόληψης. Στο πλαίσιο των εθνικών στόχων που συμφωνήθηκαν για τη μείωση του επιπολασμού της παχυσαρκίας στα παιδιά ηλικίας από 2 έως 14 ετών από 37,5%, που ήταν το 2019, σε 24,5% το 2030 μέχρι τη λήξη του προγράμματος, το υπουργείο Υγείας, με την υποστήριξη της **UNICEF**, δεσμεύεται μέσω του συγκεκριμένου προγράμματος να καταβάλει προσπάθειες ως προς την υλοποίηση αυτού του στόχου. Η Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα αναμένεται να επιτύχει τους ακόλουθους στόχους που περιγράφονται συνοπτικά παρακάτω:

- Τήρηση και ανάλυση εθνικών εμπεριστατωμένων (evidence-based) ποσοτικών στοιχείων σχετικά με τον επιπολασμό και την επιβάρυνση που επιφέρει το αυξημένο σωματικό βάρος, καθώς και για τις κύριες αιτίες εμφάνισης και τους δείκτες πρόβλεψής του στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος για ανάπτυξη πολιτικών αναφορικά με τα συστήματα παροχής υπηρεσιών, συμπεριλαμβανομένων των συστημάτων υγείας, εκπαίδευσης, κοινωνικής προστασίας και τροφίμων.
- Καθιέρωση αποτελεσματικών και βιώσιμων προγραμμάτων και υπηρεσιών με στόχο την πρόληψη της παχυσαρκίας στην Ελλάδα κατά τις πρώτες δύο δεκαετίες της ζωής ενός ατόμου.
- Διάχυση και δέσμευση υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών πρακτικών, συμπεριλαμβανομένων της παγκόσμιας στρατηγικής του ΠΟΥ και της **UNICEF**, για τη Διατροφή του Βρέφους και του Μικρού Παιδιού (Infant and Young Child Feeding - IYCF).
- Ίδρυση Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας με έδρα την Αθήνα.

Το Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το διογκούμενο πρόβλημα της παχυσαρκίας και για την πρόληψη και τον τερματισμό της διαιώνισής του από γενιά σε γενιά, στο πλαίσιο της εθνικής δράσης για την παχυσαρκία στην Ελλάδα, ιδρύεται το Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας, που στοχεύει στη σχετική παραγωγή έρευνας, ιδεών και προτάσεων πολιτικής. Αποστολή του Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας είναι:

- Η επεξεργασία και διάδοση τεκμηριωμένης γνώσης.
- Η ανταλλαγή τεχνογνωσίας, ορθών πρακτικών και αποδεδειγμένα αποτελεσματικών προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας σε όλες τις χώρες.
- Η έγκαιρη ανίχνευση των παιδιών που αντιμετωπίζουν υπερβαρότητα και παχυσαρκία μέσω ψηφιακών εφαρμογών και παροχή άμεσης και δωρεάν ολιστικής υποστήριξης από ειδικούς.

Σκοπός του Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας είναι να τροφοδοτεί τη δημόσια σφαίρα με επιστημονικά τεκμηριωμένες έρευνες, μελέτες, αναλύσεις και προτάσεις πολιτικής, να προσφέρει μια διαρκή, ανοιχτή πλατφόρμα δημόσιου διαλόγου για τα σημαντικά ζητήματα που εντάσσονται στον τομέα της παιδικής παχυσαρκίας. Οι φορείς που θα προβούν σε από κοινού παρεμβάσεις για την υλοποίηση του έργου είναι το υπουργείο Υγείας, η **UNICEF**, το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, η ΗΔΙΚΑ, καθώς και άλλα πανεπιστήμια, ερευνητικοί φορείς, μη κυβερνητικές οργανώσεις, περιφέρειες, δήμοι και φορείς του ιδιωτικού τομέα.



Εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας

Διατροφική Τηλεσυμβουλευτική

Μέχρι στιγμής έχουν παραπεμφθεί στην υπηρεσία διατροφικής τηλεσυμβουλευτικής από παιδίατρους και ιατρούς άλλων ειδικοτήτων **1.390 παιδιά και έφηβοι/ες** [Αγόρια: 674 (48%) | Κορίτσια: 716 (52%) | 2-4 ετών: 33 | 5-12 ετών: 968 | 13+ ετών: 389] από 56 πόλεις/περιοχές της Ελλάδας με μεγαλύτερη προσέλευση να παρατηρείται από τις περιοχές της Αττικής, της Θεσσαλονίκης, την Κρήτη και τις Κυκλάδες. **Ο αριθμός των συνεδριών** που έχουν πραγματοποιηθεί είναι **περίπου 8.300**. Τα αποτελέσματα για τα πρώτα παιδιά που ολοκλήρωσαν το πρώτο τρίμηνο της παρέμβασης (μόλις 6 συνεδρίες) είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικά, καθώς το 80% των παιδιών παρουσίασαν σημαντική μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματός τους, ενώ για το 40% η μείωση αυτή ήταν και κλινικά σημαντική. Τέλος, έχουν ήδη ολοκληρώσει 205 παιδιά τις 12 συνεδρίες.

Σχολεία/Κοινότητα - Πρόγραμμα «Τροφή για Δράση»

• **7.503 άτομα** (εκπαιδευτικοί & γονείς/φροντιστές) έχουν εγγραφεί στις ψηφιακές πλατφόρμες του προγράμματος «Τροφή για Δράση» και στο 7ωρο πρόγραμμα εκπαίδευσης εκπαιδευτικών.

• **2.379 σχολεία** σε όλη την Ελλάδα και **126.450 μαθητές ως έμμεσα ωφελούμενοι** του προγράμματος «Τροφή για Δράση».

• **10.656 γονείς, εκπαιδευτικοί, σύμβουλοι εκπαίδευσης και λοιπό σχολικό προσωπικό** συμμετείχαν σε **εργαστήρια** για την προώθηση και εκπαίδευση στη χρήση των εργαλείων του προγράμματος «Τροφή για Δράση» ή/και στη μεθοδολογία Sports for Development (S4D).

• **16 Φεστιβάλ Υγείας και Ευεξίας** - συμμετοχή **5.502 ατόμων** (**1.829 ενήλικες** και **3.673 παιδιά**).

• **31 σχολεία-κόμβοι υγείας** προσφέρουν δραστηριότητες του προγράμματος «Τροφή για Δράση» που προωθούν τον υγιεινό τρόπο ζωής με τη συμμετοχή **2.906 παιδιών**.

Σχολεία/Κοινότητα - Σπατάλη τροφίμων

• **89.561 νέοι και νέες** προσεγγίστηκαν σε **1.432 σχολεία** σε όλη τη χώρα για τη σπατάλη τροφίμων.

• **133 επισκέψεις σε λαϊκές αγορές** σε **23 δήμους**, με τη συμμετοχή **855 νέων**.

• Πάνω από **17 τόνοι αδιάθετων φρούτων και λαχανικών** συλλέχθηκαν και **διανεμήθηκαν σε ευάλωτα νοικοκυριά**.

• Σχολεία/Κοινότητα - Διαμοίραση υγιεινών γευμάτων σε μαθητές δημοτικών σχολείων ανά τη χώρα:

• **46.300 υγιεινά γεύματα** μοιράστηκαν σε μαθητές δημοτικών σχολείων ανά τη χώρα.

Αθλητικές εκδηλώσεις

• **342 σωματεία καλαθοσφαίρισης** συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

• Στο πλαίσιο της συνεργασίας με την ΕΟΚ, **16 αθλητικές εκδηλώσεις που αφορούν την καλαθοσφαίριση** έχουν γίνει πανελλαδικά με συνολικό αριθμό συμμετεχόντων **2.908 παιδιά**.

• **3.086 παιδιά** έχουν ωφεληθεί από τις δωρεάν θέσεις άθλησης μέσω της πλατφόρμας του προγράμματος **Healthy Hoops 4ALL**.

• **36.816 παιδιά** συμμετείχαν σε εκδηλώσεις για την προώθηση της άθλησης.

Εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης της κοινότητας ευρείας κλίμακας

• **31 εκδηλώσεις** με διάσημους σεφ και διαιτολόγους έχουν πραγματοποιηθεί σε **13 περιφέρειες**.

