

1^ο

Πανελλήνιο Συνέδριο
με διεθνή συμμετοχή

EXERCISE is Medicine

Η σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης
στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων νόσων



Exercise
is Medicine[®]
Greece

6+7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

Αμφιθέατρο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή Αθηνών
Μικράς Ασίας 75, Γουδή

Τετάρτη 3 Απριλίου 2024

Δελτίο Τύπου

Λίγες μέρες έμειναν για το 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Exercise is Medicine»

Το 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Exercise is Medicine» που διοργανώνεται για πρώτη φορά φέτος από το Εθνικό Κέντρο «Exercise is Medicine – Greece» στο Αμφιθέατρο Φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) στις **6 & 7 Απριλίου 2024**, είναι πλέον γεγονός. Στο διήμερο Συνέδριο συμμετέχουν σύνεδροι από όλη την Ελλάδα, προσκεκλημένοι ομιλητές διεθνούς κύρους και εξέχοντες θεσμικοί εκπρόσωποι του παγκόσμιου δικτύου Exercise is Medicine[®]. Σκοπός του Συνεδρίου είναι να αναδειχθεί η σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων νόσων. Το Συνέδριο έχει ανακοινωθεί διεθνώς στο παγκόσμιο δίκτυο Exercise is Medicine[®] με το Ενημερωτικό Δελτίο “EIM Global Health Activities” (<https://acsm.informz.net/informzdataservice/onlineversion/ind/bWFpbGluZ2luc3RhbmNlaWQ9NDU0MzI1MiZzdWJzY3JpYmVyaWQ9MzEyMTg4MDA3>).

Με την παρουσία της θα τιμήσει το Συνέδριο η διεθνούς φήμης Καθηγήτρια, **Bente K. Pedersen**, Professor, Director CFAS, Rigshospitalet, University of Copenhagen, Denmark, το όνομα της οποίας έχει ιδιαίτερα συνδεθεί με την ανάδειξη των ευεργετικών για την υγεία επιδράσεων βιοδραστικών παραγόντων που εκκρίνονται κατά την άσκηση από τους μύες (μυοκινών). Η διακεκριμένη ομιλήτρια θα παραχωρήσει διάλεξη τη δεύτερη μέρα του συνεδρίου με το αντίστοιχο θέμα, «**From Myokines to Exercise as Medicine**».

Επίσης, εξόχως τιμητική είναι η ομιλία στο Συνέδριο του Έλληνα επιστήμονα με τον υψηλότερο δείκτη επιστημονικής ποιότητας (h-index) στο πεδίο της Ιατρικής και των Επιστημών Υγείας, Ομότιμου Καθηγητή **Γεωργίου Χρούσου**, σε κεντρική ομιλία με τίτλο «**Η Ενδοκρινολογία της Άσκησης: Ευστρές και Πέραν**».

Επιπλέον, εξίσου τιμητική για το Εθνικό Κέντρο «Exercise is Medicine-Greece» είναι η παρουσία ως ομιλήτη του Καθηγητή **Peter Kokkinos**, Professor, Department of Cardiology, Washington DC, USA & Rutgers University, Department of Kinesiology and Health, New Brunswick, NJ, USA, ιδιαίτερα γνωστού για το επιστημονικό του έργο σχετικά με τη διαγνωστική, προληπτική και θεραπευτική αξία της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας στην υγεία και τις χρόνιες νόσους. Η δική του κεντρική ομιλία πραγματεύεται το εξαιρετικά σημαντικό θέμα “**Is Exercise Medicine?**”, το οποίο αποτελεί και βασικό θέμα που θα τεκμηριωθεί στο Συνέδριο.

Αν μπορούσαμε να δώσουμε σε κάθε άτομο την σωστή ποσότητα διατροφής και άσκησης – ούτε πολύ λιγότερη, ούτε πολύ περισσότερη – τότε θα είχαμε βρει τον ασφαλέστερο τρόπο για την Υγεία.

Ιπποκράτης
(460–370 Π.Χ.)

1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο με διεθνή συμμετοχή

EXERCISE is Medicine

Η σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης
στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων νόσων



Exercise
is Medicine®
Greece

6+7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

Αμφιθέατρο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή Αθηνών
Μικράς Ασίας 75, Γουδή

Εξόχως σημαντική είναι η συμμετοχή και η ομιλία στο Συνέδριο του **Program Officer of Exercise is Medicine του American College of Sports Medicine** Καθηγητή **Mark Stoutenberg**, Professor and Head of Department of Sport & Exercise Sciences, Durham University, UK. Η ομιλία του αποτελεί την εναρκτήρια του Συνεδρίου με το πολύ ενδιαφέρον θέμα: **“Promoting Physical Activity Through Clinic-Community Linkages: The Role of Exercise is Medicine in Greece”**.

Την έναρξη του Συνεδρίου θα κηρύξει ο Πρόεδρος του Εθνικού Κέντρου «**Exercise is Medicine-Greece**», Αν. Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, **Αναστάσιος Φιλίππου** και θα ακολουθήσουν πολύ ενδιαφέρουσες θεματικές ενότητες με ομιλητές έγκριτους επιστήμονες. Πιο συγκεκριμένα, στην πρώτη στρογγυλή τράπεζα του Συνεδρίου θα αναλυθεί **ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία μεταβολικών νοσημάτων** και θα ακολουθήσει η τράπεζα σχετικά με την **άσκηση και τις καρδιαγγειακές παθήσεις**, ενώ η πρώτη ημέρα του Συνεδρίου θα κλείσει με τον **ρόλο της άσκησης στα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα**.

Την δεύτερη ημέρα του Συνεδρίου η πρώτη στρογγυλή τράπεζα αφορά στο **ρόλο της άσκησης ως μέσο πρόληψης και θεραπείας νευροεκφυλιστικών παθήσεων**, ενώ η δεύτερη και τελευταία του Συνεδρίου εστιάζει στο **ρόλο της άσκησης στον καρκίνο** με βάση την «Evidence – based practice».

Σημαντικές **προσυνεδριακές δράσεις** πραγματοποιούνται ήδη εν όψει του Συνεδρίου, μέσω συνεργειών των Ομάδων Εργασίας του Εθνικού Κέντρου «**Exercise is Medicine – Greece**» με συνεργαζόμενους φορείς, όπως:

- η επιτυχημένη Ημερίδα Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Β' Αθήνας με θέμα **"Προαγωγή της Άσκησης στην Εκπαίδευση"**, που πραγματοποιήθηκε στις 19 Μαρτίου 2024 και διοργανώθηκε με πρωτοβουλία της Ομάδας Εργασίας «Προαγωγή της Άσκησης στην Εκπαίδευση»,
- η Εκπαιδευτική και Αθλητική Δράση «Άκου το σώμα σου» σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας, που πραγματοποιήθηκε στις 27/03/2024 με τη συνεργασία της Εθελοντικής Ομάδας «LifeWalkers» και της «Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας»,
- το Πρόγραμμα Θεραπευτικής Άσκησης στο Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων που πραγματοποιήθηκε στις 29/03/2024, με γενικό σύνθημα «Η Άσκηση είναι φάρμακο», και συνδιοργανώθηκε από την Ομάδα Εργασίας «Άσκηση και Ψυχική Υγεία» του Εθνικού κέντρου σε συνεργασία με την Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (ΕΨΕΠ),
- η υβριδική (δια ζώσης & διαδικτυακή) επιστημονική ενημερωτική Ημερίδα “Άσκηση: το κλειδί της υγιούς γήρανσης” σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer που προγραμματίζεται για την 5^η Απριλίου 2024,
- Οι αθλητικές σχολικές εκδηλώσεις με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Σωματικής Δραστηριότητας και κοινό θέμα «Η Άσκηση είναι φάρμακο», που

Αν μπορούσαμε να δώσουμε σε κάθε άτομο την σωστή ποσότητα διατροφής και άσκησης – ούτε πολύ λιγότερη, ούτε πολύ περισσότερη – τότε θα είχαμε βρει τον ασφαλέστερο τρόπο για την Υγεία.

Ιπποκράτης
(460–370 Π.Χ.)

πραγματοποιούνται 1-5/04/2024 με πρωτοβουλία της Ομάδας Εργασίας «Προαγωγή της Άσκησης στην Εκπαίδευση» και σε συνεργασία με τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής σχολικών μονάδων και:

- την Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και της Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής Ν. Ηρακλείου και πραγματοποιείται στα αντίστοιχα σχολεία Κρήτης,
- Δημοτικά σχολεία του Δήμου Ν. Ιωνίας Αττικής,
- Το Βαρβάκειο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Συνέδριο μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

Αν μπορούσαμε να δώσουμε σε κάθε άτομο την σωστή ποσότητα διατροφής και άσκησης – ούτε πολύ λιγότερη, ούτε πολύ περισσότερη – τότε θα είχαμε βρει τον ασφαλέστερο τρόπο για την Υγεία.

Ιπποκράτης
(460–370 Π.Χ.)