

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

Πέμπτη 11 Απριλίου 2024

Δελτίο Τύπου

Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώθηκε το 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Exercise is Medicine»

Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε από το Εθνικό Κέντρο “Exercise is Medicine – Greece” το 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Exercise is Medicine», το οποίο έλαβε χώρα στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) στις 6 & 7 Απριλίου 2024 με ειδικό συμβολισμό, κατά τις ημέρες που τιμώνται η Παγκόσμια Ημέρα Σωματικής Δραστηριότητας και η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας. Το Συνέδριο χαρακτήριζε η ευρύτητα των θεματικών ενοτήτων σχετικά με τον ρόλο της σωματικής άσκησης στην πρόληψη και τη θεραπεία χρόνιων νόσων και συμμετείχαν σε αυτό περισσότεροι από 400 σύνεδροι από όλη την Ελλάδα, προσκεκλημένοι ομιλητές διεθνούς κύρους και εξέχοντες θεσμικοί εκπρόσωποι του παγκόσμιου δικτύου Exercise is Medicine®.

Ποικίλες προσυνεδριακές δράσεις, κλινικά φροντιστήρια, παρουσιάσεις ερευνητικών εργασιών και κλινικών μελετών και επιστημονικές συζητήσεις υψηλού επιπέδου παρείχαν ένα εξαιρετικά γόνιμο περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και προτάσεων μεταξύ επιστημόνων της υγείας και της άσκησης, ερευνητών και εκπαιδευτικών. Στα κύρια συμπεράσματα του Συνεδρίου συγκαταλέγεται η σημαντικότητα και η ανάγκη ανάπτυξης ενός δικτύου εμπιστοσύνης και συνεργασίας μεταξύ των παρόχων υπηρεσιών υγείας, των επιστημόνων της άσκησης και της κοινωνίας, για την προώθηση της άσκησης στην κλινική πρακτική και τη συνταγογράφησή της από το Εθνικό Σύστημα Υγείας.

Ο Πρόεδρος του Εθνικού Κέντρου “Exercise is Medicine-Greece” και Πρόεδρος του Συνεδρίου, Αν. Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, **Αναστάσιος Φιλίππου** δήλωσε χαρακτηριστικά: «Με ιδιαίτερη ικανοποίηση ολοκληρώνουμε τις Εργασίες το 1^ο Πανελλήνιο Συνεδρίου “ Exercise is Medicine”. Το Συνέδριο αποτέλεσε μια διαρκή πηγή έμπνευσης και εξαιρετική ευκαιρία γόνιμης αλληλεπίδρασης μεταξύ των συνέδρων, επιστημόνων και επαγγελματιών υγείας και άσκησης, στο πλαίσιο ενός διεπιστημονικού και κοινωνικού διαλόγου για την αξιοποίηση της σωματικής άσκησης στην υγεία. Οι θεματικές του Συνεδρίου ήταν πλαισιωμένες από διακεκριμένους ομιλητές στο πεδίο της έρευνας και εφαρμογής της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς, από εκπροσώπους επιστημονικών φορέων της χώρας μας, καθώς και από θεσμικούς εκπροσώπους του παγκόσμιου δικτύου Exercise is Medicine®. Το Συνέδριό μας ανέδειξε προτεραιότητες για την ανάληψη πρωτοβουλιών και δράσεων με στόχο την προαγωγή της άσκησης στην υγεία, η οποία θα συμβάλει στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και της ποιότητας ζωής μας, και στη μείωση του κόστους υγείας στους Έλληνες πολίτες.

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

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους Συνέδρους για την εντυπωσιακή και ιδιαίτερα εποικοδομητική συμμετοχή τους και διατηρούμε μόνιμα ανοιχτούς τους διαύλους συνεργασίας του Εθνικού Κέντρου “Exercise is Medicine-Greece” με όλους, επιστήμονες και επαγγελματίες της υγείας και της άσκησης, θεσμικούς εκπροσώπους της Πολιτείας και επιστημονικούς φορείς, στην κοινή μας προσπάθεια για την προώθηση της σωματικής άσκησης ως βασικού παράγοντα υγείας και ποιότητας ζωής».

Στο ίδιο πνεύμα, εξόχως περιεκτική ήταν η εναρκτήρια ομιλία του Συνεδρίου, από τον **Program Officer of Exercise is Medicine®, American College of Sports Medicine**, Καθηγητή **Mark Stoutenberg**, που πραγματεύθηκε διεξοδικά το ιδιαίτερα επίκαιρο και σημαντικό θέμα για τη χώρα μας: **“Promoting Physical Activity Through Clinic-Community Linkages: The Role of Exercise is Medicine in Greece”**. Όπως ο ίδιος ανέφερε:

«Το Exercise is Medicine® αποτελεί μια παγκόσμια πρωτοβουλία για τη θέσπιση της σωματικής δραστηριότητας ως αναπόσπαστου μέρους ενός προτύπου υγειονομικής μέριμνας και περίθαλψης. Όραμα του Exercise is Medicine® είναι η καθιέρωση της καταγραφής του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας ως ζωτικού σημείου στο ιατρικό ιστορικό και η προώθηση της άσκησης ως μέρους της κλινικής πρακτικής, συνδεδεμένης με τη συνολική παροχή υπηρεσιών υγείας. Κανένας ασθενής δεν πρέπει να φεύγει από τον ιατρό του χωρίς αξιολόγηση του επιπέδου σωματικής δραστηριότητάς του και συνταγογράφηση άσκησης με παραπομπή σε πιστοποιημένο επιστήμονα της άσκησης για περαιτέρω καθοδήγηση και επίβλεψη. Ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα του Εθνικού Κέντρου “Exercise is Medicine – Greece” είναι η υποστήριξη της Πολιτείας και η αναγνώριση της άσκησης ως συμπληρωματικής θεραπείας από το Εθνικό Σύστημα Υγείας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό και ενθαρρυντικό ότι η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η οποία έχει αναπτύξει συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας για τη θεσμοθέτηση της σωματικής άσκησης ως συμπληρωματικής θεραπείας χρόνιων νόσων».

Το 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «**Exercise is Medicine**» χαιρέτησαν ο Υπουργός Υγείας, κ. Άδωνις Γεωργιάδης, ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού, κ. Γεώργιος Μαυρωτάς, ο Πρύτανης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Γεράσιμος Σιάσος, το Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης του ΕΚΠΑ, κ. Αθανασία Σμυρνιώτου, ο Αναπληρωτής Πρόεδρος της Ιατρικής Σχολής, κ. Κωνσταντίνος Τσιούφης, καθώς και οι Κοσμήτορες των Σ.Ε.Φ.Α.Α. της χώρας.

Το Συνέδριο απέσπασε ιδιαίτερα θετικά σχόλια από τους συμμετέχοντες και αναμένεται να αποτελέσει θεμέλιο και ισχυρή αφετηρία για μελλοντικές πρωτοβουλίες και δράσεις, με σκοπό την προαγωγή της άσκησης στην υγεία και την ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας στον καθημερινό τρόπο ζωής.

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.)