

# Ο Ιανός της ενέργειας από την ΛΙΠΟΣΑΡΚΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΗΜΕΡΙΔΑ «ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ»  
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΡΙΟΥ «ΙΑΣΩΝ»



**Τζίνα Τσιχλιά**

**Κλινικός Διαιτολόγος**

**Performance Nutritionist**

τ.Λέκτορας Robert Gordon University

IATROFOLOGY

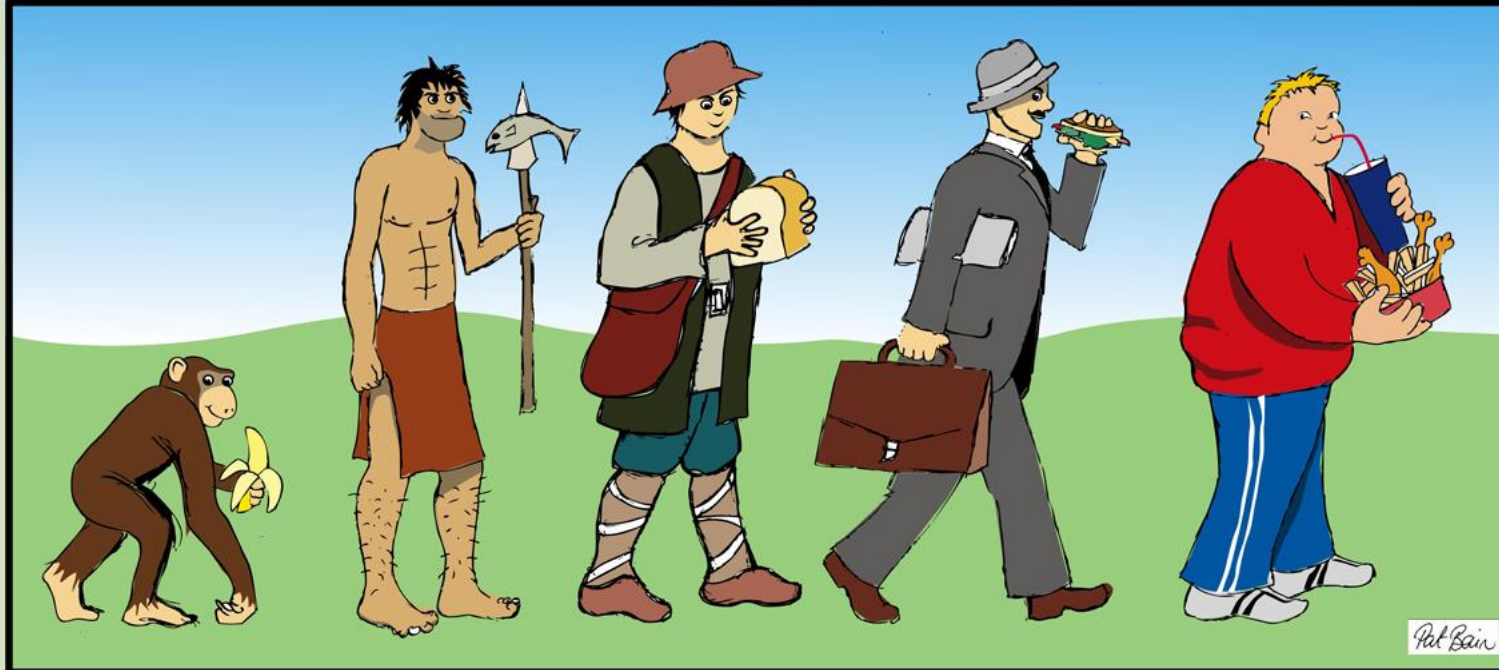




IATROFOLOGY



# ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΟΜΟ SAPIENS ΣΤΟΝ ΗΟΜΟ ADIPATUS



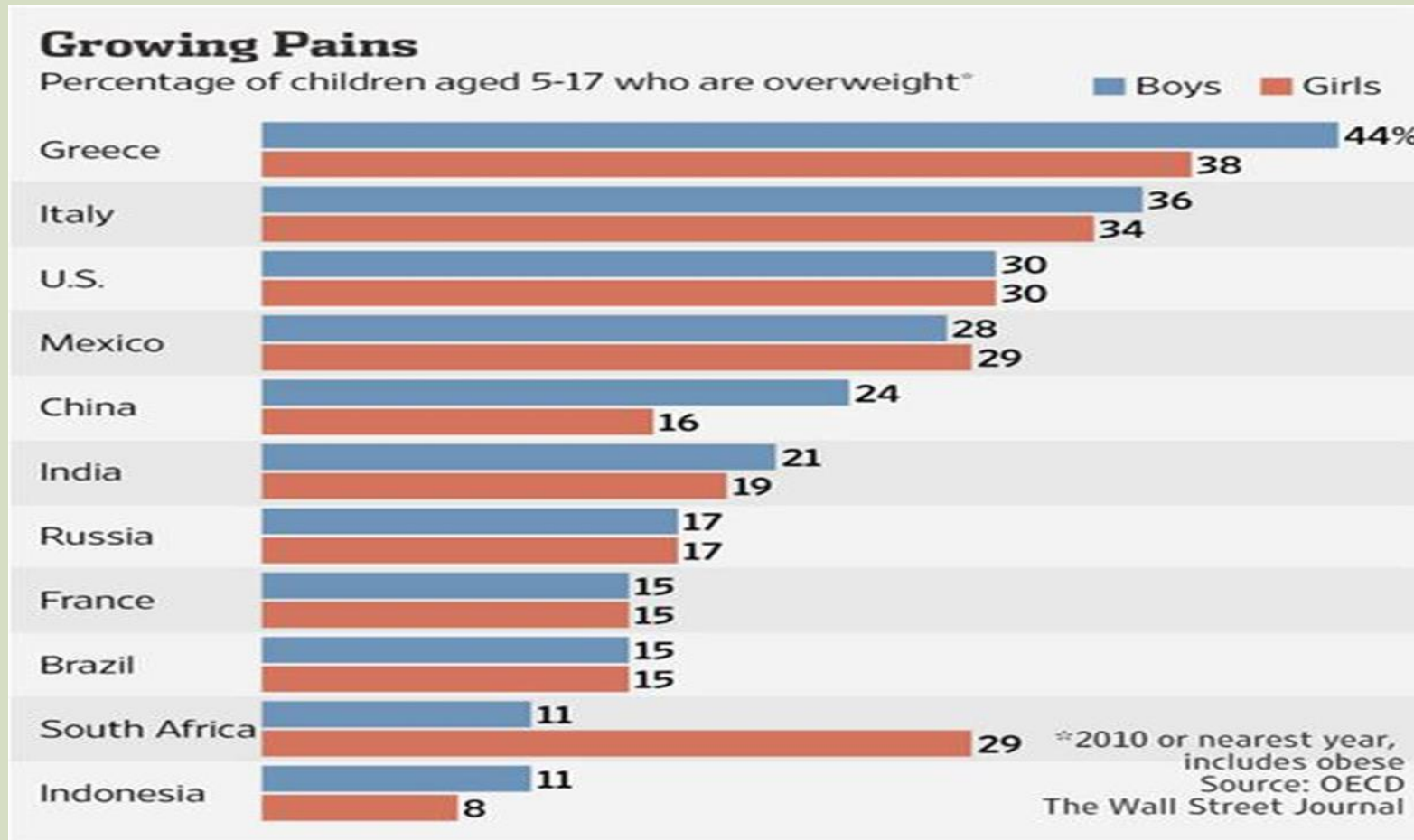
**ΠΡΙΝ 6 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ  
ΧΡΟΝΙΑ**

**ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 50 ΧΡΟΝΙΑ**

IATROFOLOGY



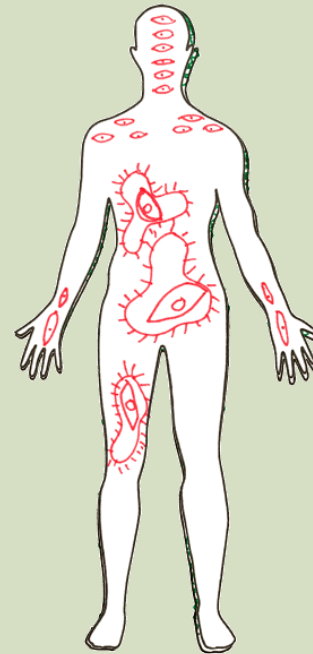
# 'GREECE LEADS THE WORLD IN OVERWEIGHT AND OBESE KIDS'



# ‘Η γενιά που τα παιδιά θα πεθάνουν πριν από τους γονείς’



*Το σώμα είναι μια «μηχανή επιβίωσης»  
που προσπαθεί να επιτύχει ομοιοστασία*



# ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ



# Επιπτώσεις παχυσαρκίας στην υγεία & ανάπτυξη του παιδιού

- Η καρδιαγγειακή νόσος (υπέρταση, δυσλιπιδαιμίες)
- Μυοσκελετικά προβλήματα (οστεοαρθρίτιδα)
- Προβλήματα ανάπτυξης
- Ενδοκρινολογικά προβλήματα
- Πρόωρη εμμηναρχή - Προβλήματα υπογονιμότητας –PCOS
- Ορισμένοι καρκίνοι (ενδομητρίου, στήθους, εντέρου)
- Νόσος της χοληδόχου κύστης
- Φλεγμονώδης / μολυσματικές ασθένειες
- Προβλήματα ψυχικής υγείας



I A T R O F O L O G Y



**Δεν με αφορά.....  
το παιδί μου το κυνηγάω για να φάει!**



**Είναι ΛΙΠΟΣΑΡΚΟ !**

IATROFOLOGY



# Επιπτώσεις λιποσαρκίας στην υγεία & ανάπτυξη του παιδιού

- Διατροφικές ανεπάρκειες – αναιμίες
- Καχεξία
- Προβλήματα ανάπτυξης – νευρογλωσσική/ψυχολογική ωρίμανση
- Μυοσκελετικά προβλήματα – τραυματισμοί
- Ενδοκρινολογικά προβλήματα
- Αμηνόρροια – Female athletes triad
- Προβλήματα γονιμότητας
- Χαμηλό ανοσοποιητικό
- Προβλήματα ψυχικής υγείας



I A T R O F O L O G Y



# Ο Ιανός της Ενέργειας



IATROFOLOGY



# Το δικό μου παιδί είναι αθλητής.

- Είναι υγιεινής?
- Μπορεί να τρώει ότι θέλει?
- Μπορεί να τρώει όποτε θέλει?
- Θα γίνει πρωταθλητής?



ενασχόληση με άθλημα – συστηματική άθληση - πρωταθλητισμό



# Τα 3 'π' της ισορροπημένης διατροφής



- **Ποσότητα**  
(moderation)
- **Ποιότητα**  
(wholesomeness)
- **Ποικιλία**



# Τι κοινό έχουν αυτές οι τροφές?



**~ 100-120 θερμίδες το καθένα**



**ΛΕΥΚΟ ΨΩΜΙ**  
~75 θερμίδες  
Φυτικές ίνες: 0.8γρ  
Λ: 0.9g Υ: 14g Π: 2.6g



**ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ**  
~83 θερμίδες  
Φυτικές ίνες: 0.8γρ  
Λ: 0.9g Υ: 15g Π: 3g



**ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ**  
~70 θερμίδες  
Φυτικές ίνες: 1.9γρ  
Λ: 0.9g Υ: 12g Π: 3.7g

IATROFOLOGY



# THANK YOU FOR LISTENING!

*«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 460-377 π.Χ)*



GINA TSICHLIA

IATROFOLOGY



Health Promotion & Wellbeing Center