|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Καμπάνια ευαισθητοποίησης για την παχυσαρκία**

**με ΔΩΡΕΑΝ εξέταση πολιτών (λιπομέτρηση, μέτρηση σπλαχνικού λίπους, μέτρηση σακχάρου, χοληστερίνης και αρτηριακής πίεσης).**

Ο Δήμος Ελληνικού-Αργυρούπολης, τo Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων και το ΚΕΠ Υγείας συνδιοργανώνουν **Ημερίδες Ευαισθητοποίησης για την Παχυσαρκία με τίτλο «Αγαπώ τον εαυτό μου, προσέχω το σώμα μου».**

Οι εκδηλώσεις πραγματοποιούνταιυπό την αιγίδα της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας και της Ελληνικής Εταιρείας Γενικής Ιατρικής (ΕΛΕΓΕΙΑ).

Στο Δήμο μας θα υλοποιηθούν την **Δευτέρα 10 Μαρτίου 2025 στην αίθουσα του Β΄ Κ.Α.Π.Η (Ιασωνίδου 35, Ελληνικό & την Τρίτη 11 Μαρτίου 2025 στην αίθουσα του Α΄ Κ.Α.Π.Η. (Αλεξιουπόλεως 27, Αργυρούπολη) από 10:00 έως 14:00** εκδηλώσεις που θα περιλαμβάνουν ενημερωτικές ομιλίες με θέμα την παχυσαρκία και τις γενικές αρχές αντιμετώπισης της ενώ θα παρέχονται συμβουλές σχετικά με την υγιεινή διατροφή χώρους και την σωματική άσκηση από διατροφολόγους και γυμναστές που θα βρίσκονται στους χώρους.

**Παράλληλα να γίνονται  δωρεάν προληπτικές εξετάσεις (λιπομέτρηση, μέτρηση σπλαχνικού λίπους, μέτρηση σακχάρου, χοληστερίνης και αρτηριακής πίεσης).**

*Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η αυξημένη πρόσληψη ανθυγιεινών τροφίμων και κυρίως η ελλιπής άσκηση, φαίνεται να αποτελούν κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία ενηλίκων αλλά και παιδιών, είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που συναντάται τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο και συνήθως συνοδεύεται από ανεπανόρθωτες επιπλοκές για την υγεία .*

Η Παχυσαρκία είναι η κλινική κατάσταση, κατά την οποία παρατηρείται υπερβολική εναπόθεση λίπους, με αποτέλεσμα τις αρνητικές συνέπειες στην υγεία του ατόμου. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η Υπερφαγία, ένα δυσλειτουργικό διατροφικό πρότυπο συμπεριφοράς, κατά την οποία παρατηρείται κατανάλωση ποσότητας τροφής μεγαλύτερης απ’ ότι συνήθως θα κατανάλωνε κάποιος, σε ένα ορισμένο χρονικό διάστημα κατά κανόνα μικρότερο των 2 ωρών. Τα αίτια της παχυσαρκίας.

Για την εμφάνιση της παχυσαρκίας ενοχοποιούνται διάφορες γενετικές διαταραχές σε γονίδια που σχετίζονται με την όρεξη και το μεταβολισμό, αλλά και το περιβάλλον στο οποίο ζει και μεγαλώνει το άτομο. Πιο συγκεκριμένα, περιβάλλοντα τα οποία ενισχύουν την ακινησία και στα οποία υπάρχει αυξημένη έκθεση σε φαγητά, πλούσια σε θερμίδες, φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της διαταραχής, όταν συνδυάζονται με γενετικούς παράγοντες, την προσωπικότητα και την ψυχολογία του ατόμου.

Η Παχυσαρκία δεν εντάσσεται στις διατροφικές διαταραχές, θεωρείται όμως παγκοσμίως μια από τις πιο επικίνδυνες επιδημίες, καθώς υπάρχουν υψηλά ποσοστά εμφάνισης της όχι μόνο στον πληθυσμό των ενηλίκων αλλά και σε αυτόν των εφήβων και των παιδιών.

Είναι σημαντικό πολίτες μας να γνωρίσουν και να αντιληφθούν την αρνητική επίδραση και τις συνέπειες που έχει η παχυσαρκία στην υγεία τους, όπως σημαντικό είναι και να ενημερωθούν για τους επιστημονικά ορθούς και έγκυρους τρόπους αντιμετώπισής της.

**Η δράση αφορά το σύνολο των πολιτών και μπορεί να συμμετέχει ελεύθερα το κοινό.**