

«Υγιείς Πόλεις και Διατροφή»

Ο ρόλος της αυτοδιοίκησης στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας
02/03/2022



Νταΐζη Παπαθανασοπούλου

National Coordinator of WHO-Hellenic Healthy Cities Network,,

WHO Temporary Adviser,

Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του Ελληνικού Δικτύου Υγιών Πόλεων,

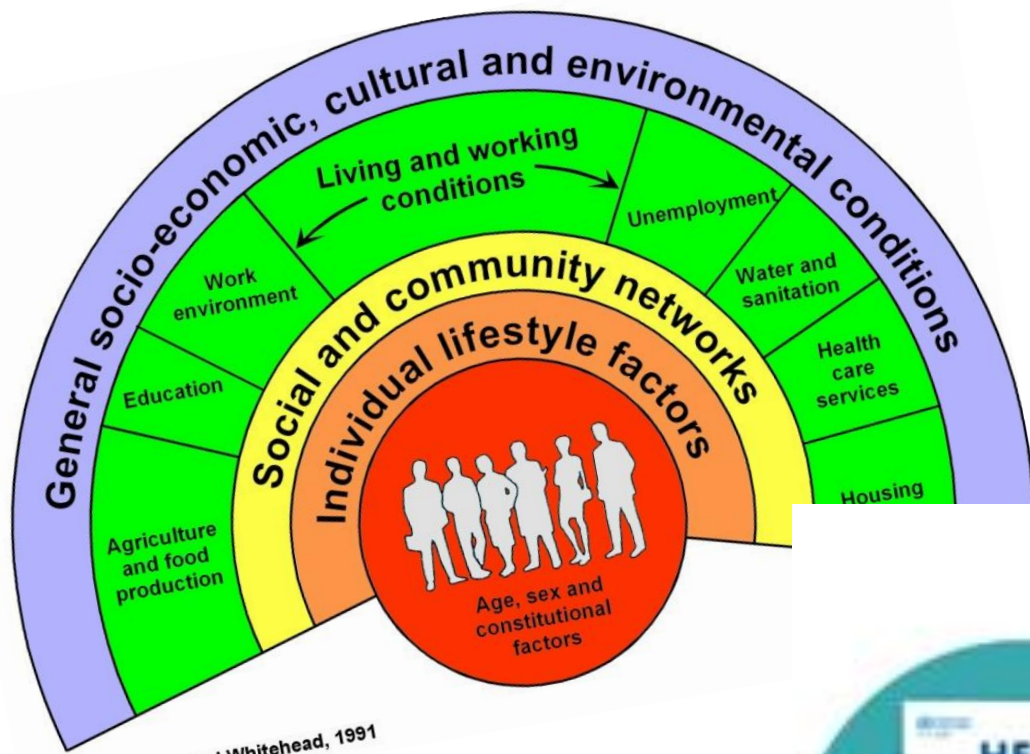
Το καταστατικό του ΠΟΥ ορίζει:

«Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

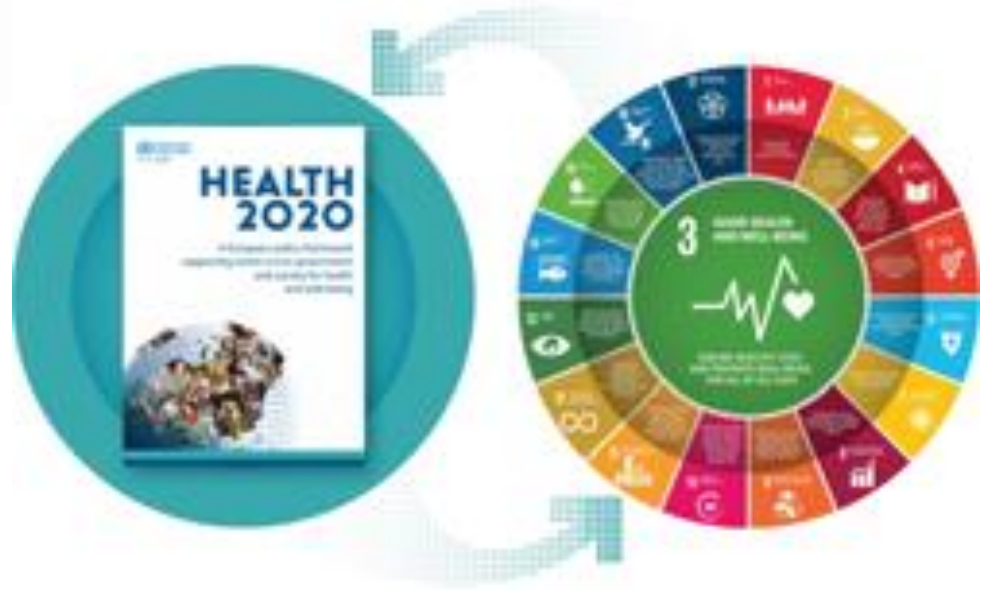
WHO definition of health

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

– WHO Constitution



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991



WHO European Healthy Cities Network – Phase VI (2014–2018)



1	Cork	IRE	54	Denizli	TUR
2	Galway	IRE	55	Chisinau	MDA
3	Belfast	UNK	56	Bucharest	ROM
4	Carlisle	UNK	57	Fredriksholm	DEN
5	Newcastle	UNK	58	Floethel-Psychiko	GRE
6	Cheboksary	RUS	59	Chapayevsk	RUS
7	Liverpool	UNK	60	Burdur City	TUR
8	Stoke-on-Trent	UNK	61	Osmangazi	TUR
9	Swansea	UNK	62	Riga	LVA
10	Sandnes	NOR	63	Moztil Municipality	TUR
11	Østfold County	NOR	64	Poznan	POL
12	Horsens	DEN	65	Trabzon Metropolitan	TUR
13	Copenhagen	DEN	66	Skopje	MKD
14	Kuopio	FIN	67	Brno	CZE
15	Kaipeda	LTH	68	Ljubljana	SVN
16	Järnala	LVA	69	Stapino	RUS
17	Cherpovents	RUS	70	Sant Andreu de la Barca	SPA
18	Izhevsk	RUS	71	Waterford	IRE
19	Dimitrovgrad	RUS	72	Barcelona	SPA
20	Stavropol City	RUS	73	Brussels	BEL
21	Eskişehir	TUR	74	Derry City and Strabane	UNK
22	Gölkük	TUR	75	Düsseldorf	DEU
23	Yalova	TUR	76	Gorki	BLR
24	Bursa	TUR	77	Kaunas	LTH
25	Niğde	TUR	78	L'Hospitalet de Llobregat	SPA
26	Kadıköy	TUR	79	Rennes	FRA
27	İzmir	TUR	80	Stockholm	SWE
28	Kargyaka/Izmir	TUR	81	Sunderland	UNK
29	Amaroussion	GRE	82	Samos	GRE
30	Warsaw	POL	83	Turku	FIN
31	Łódź	POL	84	Novosibirsk	RUS
32	Dresden	DEU	85	Municipality of Balçova	TUR
33	Viana	AUS	86	Jerusalem	ISR
34	Győr	HUN	87	Podgorica	MON
35	Pécs	HUN	88	Çankaya	TUR
36	Zagreb	CRO	89	Tirana	ALB
37	Çajje	SVN	90	Almaty	KAZ
38	St Petersburg	RUS	91	Utrecht	NET
39	Rijeka	CRO	92	Lolland	DEN
40	Udine	ITA	93	Fredericia	DEN
41	Modena	ITA	94	Osh	KGZ
42	Bologna	ITA	95	Bishkek	KGZ
43	Milan	ITA	96	Djalal-Abad	KGZ
44	Rottterdam	NET	97	Uralsk	KAZ
45	Székesfehérvár	HUN	98	Astana	KAZ
46	Vitoria-Gasteiz	SPA	99	Aktobe	KAZ
47	Villanueva de la Cañada	SPA	100	Tashkent	UZB
48	Viana do Castelo	POR	101	Bukhara	UZB
49	Sebal	POR	102	Nice	FRA
50	Novi Sad	SRB	103	Madrid	ESP
51	Sarajevo	BH	104	Bremen	DEU
52	Ulyanovsk	RUS	105	Helsinki	FIN
53	Varese	ITA	106	Manchester	UNK
			107	Reykjavik	ISL



World Health Organization

WHO EUROPE

- 81 Designated cities
- 26 Applicant cities

National Healthy Cities Networks – Phase VI (2014-2018)



WHO Accredited

- Austria
- Belgium
- Croatia
- Czech Republic
- Denmark
- Finland
- France
- Germany
- Greece
- Hungary
- Ireland
- Israel
- Italy
- Norway
- Poland
- Portugal
- Russian Federation
- Spain
- Sweden
- Turkey
- United Kingdom

Non-WHO Accredited

- Baltic Region
- Belarus
- Bosnia and Herzegovina
- Cyprus
- Estonia
- Kazakhstan
- Kyrgyzstan
- Latvia
- Slovenia
- Ukraine



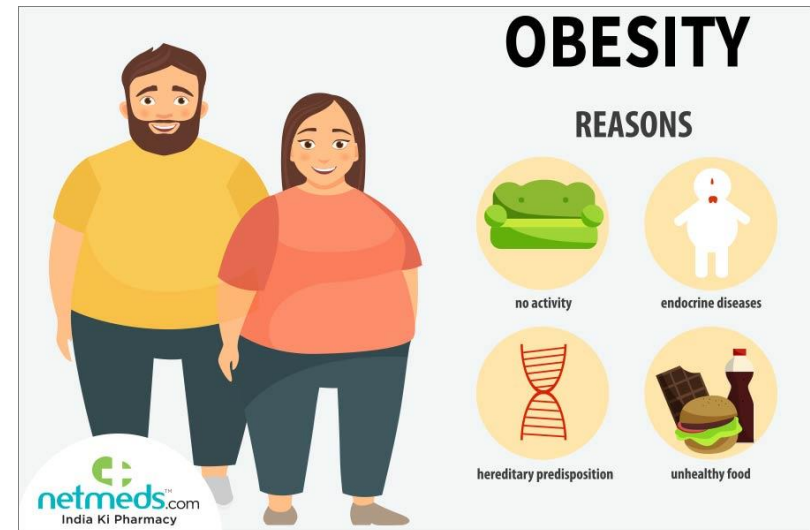
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας - Χάρτης Ελλάδας



Βασικά στοιχεία (WHO)

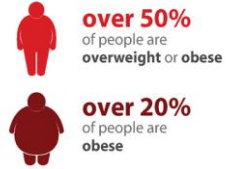
- Η παχυσαρκία παγκοσμίως έχει σχεδόν τριπλασιαστεί από το 1975.
- Το 2016, περισσότεροι από 1,9 δισεκατομμύρια ενήλικες, 18 ετών και άνω, ήταν υπέρβαροι. Από αυτά τα 650 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκα.
- Το 39% των ενηλίκων ηλικίας 18 ετών και άνω ήταν υπέρβαροι το 2016 και το 13% ήταν παχύσαρκοι.
- Το μεγαλύτερο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού ζει σε χώρες όπου το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία σκοτώνουν περισσότερους ανθρώπους από ότι λιποβαρή.
- 39 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα το 2020.
- Πάνω από 340 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-19 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα το 2016.
- Η παχυσαρκία μπορεί να προληφθεί.



Παχυσαρκία (WHO EUROPE)

- Η παχυσαρκία είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία του 21ου αιώνα.
- Η παχυσαρκία είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας αναπηρίας στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ και οι τρέχουσες τάσεις προβλέπουν ότι σε ορισμένες χώρες, η παχυσαρκία θα ξεπεράσει άλλους παράγοντες κινδύνου και θα γίνει ο υψηλότερος παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη καρκίνου.
- Ο αριθμός των παχύσαρκων ατόμων έχει τριπλασιαστεί σε πολλές χώρες της Ευρωπαϊκής Περιφέρειας του ΠΟΥ από τη δεκαετία του 1980 και συνεχίζει να αυξάνεται με ανησυχητικό ρυθμό. Τα 2/3 των ενηλίκων και 1 στα 3 παιδιά δημοτικού σχολείου είναι υπέρβαροι ή παχυσαρκοί.
- Εκτός από το ότι προκαλεί διάφορες σωματικές αναπηρίες και ψυχολογικά προβλήματα, το υπερβολικό βάρος αυξάνει δραστικά τον κίνδυνο ενός ατόμου να αναπτύξει μια σειρά από μη μεταδοτικές ασθένειες (ΜΚΝ), συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και του διαβήτη.
Η πανδημία του COVID-19 επιδείνωσε το πρόβλημα της παχυσαρκίας

In the WHO/European Region



www.euro.who.int/obesity
© WHO 2013



Downloaded from
Obesity.com

© 2014

Τι προκαλεί την παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος;

Η θεμελιώδης αιτία της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους είναι η ενεργειακή ανισορροπία μεταξύ των θερμίδων που καταναλώνονται και των θερμίδων που δαπανώνται.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, έχουν υπάρξει:

- αυξημένη πρόσληψη ενεργειακά πυκνών τροφών που είναι πλούσιες σε λιπαρά και σάκχαρα.
- αύξηση της σωματικής αδράνειας λόγω της αυξανόμενης καθιστικής φύσης πολλών μορφών εργασίας, των αλλαγών τρόπων μεταφοράς και της αυξανόμενης αστικοποίησης.

Οι αλλαγές στα πρότυπα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας είναι συχνά αποτέλεσμα περιβαλλοντικών και κοινωνικών αλλαγών που σχετίζονται με την ανάπτυξη και την έλλειψη υποστηρικτικών πολιτικών σε τομείς όπως η υγεία, η γεωργία, οι μεταφορές, ο πολεοδομικός σχεδιασμός, το περιβάλλον, η επεξεργασία τροφίμων, η διανομή, το μάρκετινγκ και η εκπαίδευση.



Ποιες είναι οι συνέπειες για την υγεία του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας;

Ο αυξημένος ΔΜΣ είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για μη μεταδοτικές ασθένειες όπως:

- καρδιαγγειακές παθήσεις (κυρίως καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικό),
- Διαβήτη,
- μυοσκελετικές διαταραχές (ειδικά οστεοαρθρίτιδα - μια εκφυλιστική ασθένεια των αρθρώσεων που προκαλεί μεγάλη αναπηρία).
- ορισμένοι καρκίνοι (συμπεριλαμβανομένου του ενδομητρίου, του μαστού, των ωοθηκών, του προστάτη, του ήπατος, της χοληδόχου κύστης, των νεφρών και του παχέος εντέρου).

Ο κίνδυνος για αυτές τις μη μεταδοτικές ασθένειες αυξάνεται, με την αύξηση του ΔΜΣ. Η παιδική παχυσαρκία συνδέεται με υψηλότερες πιθανότητες παχυσαρκίας, πρόωρου θανάτου και αναπηρίας στην ενήλικη ζωή. Εκτός όμως από τους αυξημένους μελλοντικούς κινδύνους, τα παχύσαρκα παιδιά αντιμετωπίζουν αναπνευστικές δυσκολίες, αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων, υπέρταση, πρώιμους δείκτες καρδιαγγειακής νόσου, αντίσταση στην ινσουλίνη και ψυχολογικές επιπτώσεις.



Πώς μπορεί να μειωθεί το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία;

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία, καθώς και οι σχετικές μη μεταδοτικές ασθένειες, μπορούν σε μεγάλο βαθμό να προληφθούν.

Τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα και οι κοινότητες είναι θεμελιώδεις για τη διαμόρφωση των επιλογών των ανθρώπων, καθιστώντας την επιλογή πιο υγιεινών τροφών και τακτικής σωματικής δραστηριότητας την πιο εύκολη επιλογή (την πιο προσιτή, διαθέσιμη και οικονομικά προσιτή επιλογή) και επομένως αποτρέποντας το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.

Σε ατομικό επίπεδο, οι άνθρωποι μπορούν:

- να περιορίσουν τα λίπη και τα σάκχαρα.
- αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, καθώς και οσπρίων, δημητριακών ολικής αλέσεως και ξηρών καρπών.
- Να ασκούνται συστηματικά (60 λεπτά την ημέρα για τα παιδιά και 150 λεπτά την εβδομάδα για τους ενήλικες).

Η ατομική ευθύνη μπορεί να έχει πλήρη επίδραση μόνο όταν οι άνθρωποι έχουν πρόσβαση σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Υιοθέτηση Πολιτικών Προαγωγής Υγείας.

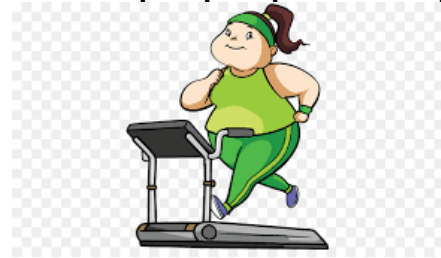


Πολιτική του ΠΟΥ

Ο ΠΟΥ έχει τονίσει την ανάγκη προώθησης της υγιεινής διατροφής, αύξησης της σωματικής δραστηριότητας και πρόληψη της παχυσαρκίας τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο για περισσότερα από μια δεκαετία.

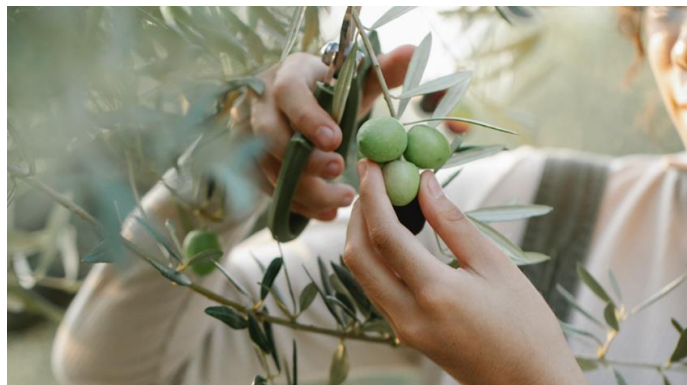
Τα κυριότερα σημεία αυτής της συνεχιζόμενης εργασίας περιλαμβάνουν:

- Την ίδρυση της Παγκόσμιας Πρωτοβουλίας Επιτήρησης Παιδικής Παχυσαρκίας (COSI), η οποία συλλέγει εθνικά αντιπροσωπευτικά και διεθνώς συγκρίσιμα στοιχεία για τους υπέρβαρους και παχυσαρκούς μαθητές δημοτικού.
- συνεργασία με τα κράτη μέλη μέσω των Δικτύων Δράσης Ευρώπης του ΠΟΥ, ιδίως στους τομείς της εμπορίας τροφίμων σε παιδιά και της μείωσης του αλατιού
- την παροχή καινοτόμων τεχνικών συμβουλών στα κράτη μέλη σε μια σειρά τομέων πολιτικής, συμπεριλαμβανομένης της πρόσφατης εργασίας για μοντέλα προφίλ θρεπτικών συστατικών για τους σκοπούς των περιορισμών στην εμπορία τροφίμων σε παιδιά.



Τι μπορούν να κάνουν οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής?

- Να περιορίσουν την εμπορία τροφίμων και μη αλκοολούχων ποτών σε παιδιά
- Μείωση του αλατιού, των κορεσμένων λιπαρών και της ζάχαρης των προϊόντων διατροφής,
- απαγόρευση της χρήσης τρανς λιπαρών σε όλα τα τρόφιμα
- Προώθηση της υγιεινής διατροφής σε όλη τη διάρκεια της ζωής
- προώθηση, προστασία και υποστήριξη του θηλασμού τους πρώτους 6 μήνες
- Εισαγωγή υγιεινών γεύματων στο σχολείο
- Ενίσχυση των συστημάτων υγείας ώστε να προωθούν υγιεινές δίαιτες
- διατροφική συμβουλευτική και παχυσαρκία ελεύθερα διαθέσιμη μέσω συστημάτων υγείας
- εξασφάλιση οικονομικής προσιτότητας και διαθεσιμότητας υγιεινών τροφίμων με τη συμμετοχή των κυβερνητικών υπηρεσιών εκτός του τομέα της υγείας και εντοπισμός κοινούς στόχους και δράσεις



Τι μπορούν να κάνουν οι Τοπικές Αρχές?

- Να έχουν μια ολιστική προσέγγιση στην χάραξη της στρατηγικής για την προώθηση της Υγιεινής Διατροφής ως έναν από τους βασικότερους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία.
- Να καταγράφουν και να μελετούν τα προβλήματα και τις ανάγκες των κατοίκων στην περιοχή τους, τον τρόπο ζωής τους και τις συνήθειές τους. Αναγκαία θεωρείται η διενέργεια του προφίλ Υγείας της πόλης, μέσα από το οποίο καταγράφονται και οι συνήθειες και ο τρόπος ζωής.

Η πολιτική αυτή απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και έχει δύο κύριες κατευθύνσεις

- ❑ Την ενημέρωση, πληροφόρηση, ευαισθητοποίηση του συνόλου του πληθυσμού για την αξία της υγιεινής διατροφής και τις επιπτώσεις για την υγεία.
- ❑ Την ενημέρωση, ευαισθητοποίηση, πληροφόρηση των παραγωγών της τροφής ώστε να χρησιμοποιούν πιο υγιεινούς τρόπους παραγωγής.

Πιο συγκεκριμένα προτείνεται, οι κύριοι άξονες της στρατηγικής προσέγγισης για την άσκηση πιο αποτελεσματικής πολιτικής να είναι διατομεακοί και να συμπεριλαμβάνουν πολιτικές από τους τομείς:

- Πρόληψη και Αγωγή Υγείας
- Κοινωνική Πολιτική
- Κοινωνική Δικτύωση
- Ισότητα
- Περιβάλλον αστικό και φυσικό
- Μεταφορές και κινητικότητα στην πόλη
- Αθλητισμός
- Πολιτισμός
- Ψυχαγωγία

Τέλος, η σύνδεση ολόκληρου του σχεδιασμού για την προώθηση της Υγιεινής διατροφής, με την προώθηση του σχεδιασμού για την Φυσική Άσκηση



Πρόληψη και Αγωγή Υγείας

Ευαισθητοποίηση, ενημέρωση, πληροφόρηση και εκπαίδευση του πληθυσμού σε θέματα διατροφικών συνηθειών μέσω ειδικών προγραμμάτων που θα προωθούν τις οδηγίες του Π.Ο.Υ. για όλες τις ηλικίες:

A. Βρέφη.

- Τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά κατά τη διάρκεια των πρώτων 6 μηνών της ζωής.
- Από την ηλικία των 6 μηνών, το μητρικό γάλα θα πρέπει να συμπληρωθεί με μια ποικιλία από επαρκείς, ασφαλείς και θρεπτικές συμπληρωματικές τροφές.

B. Προσχολική και Σχολική ηλικία.

- Συνεργασία με Εκπαιδευτική Κοινότητα. Διαμόρφωση αλλαγής τρόπου και συνηθειών μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε συνεργασία με τα σχολεία του κάθε Δήμου.

Γ. Γενικός πληθυσμός.

Ενημερωτικά σεμινάρια, ομιλίες, ημερίδες.

Δ. Ηλικιωμένοι.

Ειδικά ενημερωτικά σεμινάρια με πληροφορίες για την διατροφή τους σε σχέση με τις παθήσεις τους ή για την ενίσχυση του οργανισμού τους.



Κοινωνική Πολιτική

Πρωώθηση της πολιτικής για την Διατροφή μέσα από όλες τις κοινωνικές δομές και τα προγράμματα του Δήμου, προκειμένου να καλυφθούν όλες οι κατηγορίες πληθυσμού.

Κοινωνική δικτύωση

Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για

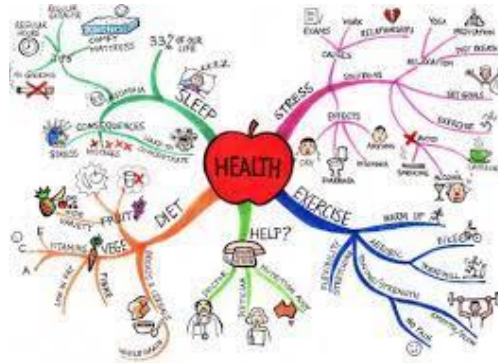
- την ενημέρωση του πληθυσμού,
- την μετάδοση μηνυμάτων,
- την πληροφόρηση για σχετικά προγράμματα του Δήμου,
- μετάδοση πληροφοριών, μελετών, εντύπων, φωτογραφιών και video έγκριτων

Διεθνών Οργανισμών όπως είναι ο Π.Ο.Υ. και η Ευρωπαϊκή Ένωση καθώς και Πανεπιστημίων.



Αστικό και φυσικό περιβάλλον

- Διευκόλυνση της Φυσικής Ασκησης και των Μεταφορών, με την δημιουργία των κατάλληλων υποδομών.
- Συνεργασία με Αγροτικές Ενώσεις για την πληροφόρηση Αγροτών, Κτηνοτρόφων, Ιχθυοκαλλιεργητών, μελισσοκόμων κλπ ειδικοτήτων σχετικά με την υγιεινή παραγωγή της τροφής.
- Επισκέψεις σχολείων σε χώρους παραγωγής και τυποποίησης της τροφής.



Φυσική άσκηση και Αθλητισμός

Η φυσική άσκηση και η αθλητική δραστηριότητα είναι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την Διατροφή.

- Ανάπτυξη προγράμματος άθλησης για όλους.
- Δημιουργία υπαίθριων χώρων άθλησης και εκγύμνασης.
- Οργάνωση εκδρομών περιπάτου ή άλλων αθλητικών δραστηριοτήτων για όλους, εκμεταλλευόμενοι το αστικό και περιαστικό περιβάλλον και τους φυσικούς πόρους της κάθε περιοχής.
- Οργάνωση ειδικών προγραμμάτων εκγύμνασης και άσκησης, για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού, όπως είναι οι ηλικιωμένοι και τα ΑμεΑ.



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ- ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

- Ανάπτυξη Πολιτιστικών δραστηριοτήτων σε σχέση με την παραδοσιακή παραγωγή και παρασκευή της τροφής στον κάθε τόπο.
- Ανάπτυξη πολιτιστικών δρώμενων, ανάλογα με τις παραδόσεις του κάθε τόπου, που έχουν σχέση με την Διατροφή.
- Διαγεννεακα προγράμματα.
- Οργάνωση τουρισμού γευσιγνωσίας.



Ένα Μεγάλο
Ευχαριστώ !

