

**1^η Ημερίδα Τμήματος Διατροφής: «Προβληματισμοί και νεότερα δεδομένα σχετικά με την επίδραση της διατροφής στην ψυχική και σωματική υγεία του σύγχρονου ανθρώπου»
ΓΝΑ Κοργιαλένιο-Μπενάκειο, Παρασκευή 8 Ιουνίου 2018**

Στην ημερίδα παρουσιάστηκαν οι νεότερες επιστημονικές, διοικητικές και κοινωνικές εξελίξεις στον τομέα της διατροφής και ανταλλάχθηκαν απόψεις μεταξύ των συμμετεχόντων. Υπήρξε ευρεία συμμετοχή από ενδιαφερόμενους εντός και εκτός του νοσοκομείου καθώς και από τον ακαδημαϊκό χώρο. Το 70% των ατόμων που παρακολούθησαν ήταν επαγγελματίες υγείας.

Τα βασικά συμπεράσματα της ημερίδας είναι:

- 1) Στη χώρα μας λειτουργεί η διεπιστημονική Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής και ακολουθούνται οι κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- 2) Ο σωστός καταναλωτής είναι ο ενημερωμένος καταναλωτής καθώς κάθε 2-3 χρόνια προκύπτει και ένα διατροφικό σκάνδαλο που επηρεάζει τη δημόσια υγεία.
- 3) Η μεσογειακή διαίτα ασκεί προστατευτική δράση έναντι διαφόρων νοσημάτων (διαβήτης, παχυσαρκία, καρκίνος κλπ).
- 4) Ο ίδιος ο καταναλωτής πρέπει να ακολουθεί τις βασικές αρχές ασφάλειας τροφίμων.
- 5) Ο καταναλωτής πρέπει να ενημερώνεται από επιστήμονες υγείας σχετικά με τα θέματα διατροφής καθώς κυκλοφορούν πολλοί διατροφικοί μύθοι ιδίως σε σχέση με τις δημοφιλείς δίαιτες.
- 6) Τα συμπληρώματα διατροφής πρέπει να λαμβάνονται με μέτρο και κατόπιν σωστής καθοδήγησης από ειδικό.
- 7) Η αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών πρέπει να γίνεται από ομάδα ειδικών (ψυχίατρος, ψυχολόγος, διαιτολόγος κλπ.).
- 8) Σε περιπτώσεις διατροφικών αλλεργιών πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στις ετικέτες των τροφίμων και την επισήμανση των αλλεργιογόνων.

Υπήρξε μεγάλη ικανοποίηση από το κοινό, όπως φάνηκε από τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης και προτάθηκαν αρκετά θέματα για μελλοντικές ημερίδες στον τομέα της διατροφής (π.χ. διατροφή και μικροβίωμα, διατροφή και κύηση, διατροφή και παιδική ηλικία, αλληλεπιδράσεις φαρμάκων διατροφής, διατροφή αθλητών κλπ.).