1ο Πανελλήνιο Συνέδριο
με διεθνή συμμετοχή

EXERCISE is Medicine

ΥΒΡΙΔΙΚΟ

Η σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης
στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων νόσων



6 + 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

Αμφιθέατρο Φυσιολογίας
Ιατρική Σχολή Αθηνών
Μικράς Ασίας 75, Γουδή

ΕΓΓΡΑΦΗ
https://www.eventora.com/el/Events/exercise-is-medicine-2024
congress@exerciseismedicine.gr

ExeRxcise is Medicine® Greece

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο
με διεθνή συμμετοχή

EXERCISE is Medicine



ExeRxcise is Medicine® Greece

Το Συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα

• **Υπουργείο Υγείας**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

• **Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

• **Ιατρική Σχολή, Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών**

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΩΝ • ATHENS MEDICAL SCHOOL • 1837 •

• **Τ.Ε.Φ.Α.Α. της χώρας**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

ΤΕΦΑΑ ΠΘ

τεφαα σερρων
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΕΦΑΑ-ΔΠΘ
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης



Διοικητικό Συμβούλιο Εθνικού Κέντρου Exercise is Medicine - Greece

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	**Αναστάσιος Φιλίππου**
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	**Δήμητρα Κουτσούκη**
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	**Μαρία Μαριδάκη**
ΤΑΜΙΑΣ	**Ιωάννης Πέννας**
ΜΕΛΗ	**Μαρία Δουρίδα – Μνταράκη**
	Χριστίνα Ευαγγελινού
	Θεοφάνης Γρέντζελος

Επιστημονική Επιτροπή

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	Κουτεντάκης Ι.
ΜΕΛΗ	Γουργουλιάνης Κ.
	Δεληγιάννης Α.
	Δίπλα Κ.
	Ευαγγελινού Χ.
	Κουιδή Ε.
	Κουτσούκη Δ.
	Μπαμίδης Π.
	Σακκάς Γ.
	Τεντολούρης Ν.
	Τούτουζας Κ.
	Υφαντή Χ.
	Φιλιππάτος Γ.
	Φιλίππου Α.

Οργανωτική Επιτροπή

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	Μαριδάκη Μ.
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ	Κωστόπουλος Ν.
ΜΕΛΗ	Γαροπούλου Β.
	Γρέκα Α.
	Γρέντζελος Θ.
	Δουρίδα – Μηταράκη Μ.
	Ευαγγελινού Χ.
	Ζαράνη Φ.
	Κουτσούκη Δ.
	Κρασέ Α.
	Μουστόγιαννης Α.
	Παπαδοπετράκη Α.
	Πέννας Ι.
	Τριάντης Χ.
	Φιλίππου Α.
	Φουντούκη Α.
	Χατζηνικήτα Ε.
	Χρυσανθόπουλος Κ.



Επιτροπή Χορηγιών

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ	**Πέννας Ι.**
ΜΕΛΗ	**Γρέντζελος Θ.**
	Δουρίδα – Μηταράκη Μ.
	Κόντος Κ.
	Μουστόγιαννης Α.

1ο ΥΒΡΙΔΙΚΟ
Πανελλήνιο Συνέδριο
με διεθνή συμμετοχή
EXERCISE is Medicine



ExeRxcise is Medicine® Greece

Πρόσκληση Προέδρου

Το Εθνικό Κέντρο **Exercise is Medicine-Greece** διοργανώνει το 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο **"Exercise is Medicine"** στις 6 & 7 Απριλίου 2024 με ειδικό συμβολισμό, κατά τις ημέρες που τιμώνται η «Παγκόσμια Ημέρα Σωματικής Δραστηριότητας» και η «Παγκόσμια Ημέρα Υγείας», και με ιδιαίτερη χαρά προσκαλεί όλους τους επιστήμονες και επαγγελματίες της άσκησης και της υγείας να συμμετάσχουν στις εργασίες του.

Το Εθνικό Κέντρο **Exercise is Medicine-Greece** είναι ο εθνικός εκπρόσωπος και μέλος του παγκόσμιου δικτύου με την επωνυμία **Exercise is Medicine®**, στόχος του οποίου είναι η προώθηση της σωματικής άσκησης στο γενικό πληθυσμό και η ενσωμάτωσή της στα εθνικά συστήματα υγείας των χωρών. Στο ίδιο πνεύμα, το ελληνικό Εθνικό Κέντρο στοχεύει στην προαγωγή της άσκησης και την ενσωμάτωσή της στην κλινική πρακτική, συμβάλλοντας στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και τη μείωση του κόστους της στους Έλληνες πολίτες.

Στο πλαίσιο αυτό, σκοπός του 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου **"Exercise is Medicine"** είναι να αναδείξει τη σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων, μη μεταδιδόμενων νοσημάτων. Το συνέδριο τελεί υπό την Αιγίδα των Υπουργείων Υγείας και Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού, καθώς και της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και των Τ.Ε.Φ.Α.Α. της χώρας. Θα διεξαχθεί δια ζώσης, διατηρώντας συγχρόνως τις δυνατότητες εξ αποστάσεως (διαδικτυακής) παρακολούθησης, και θα φιλοξενήσει διακεκριμένους ομιλητές και συνέδρους από όλη την Ελλάδα, προσκεκλημένους ομιλητές παγκοσμίου κύρους στο πεδίο της έρευνας και εφαρμογής της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς, και εξέχοντες θεσμικούς εκπροσώπους του παγκόσμιου δικτύου **Exercise is Medicine®**.

Στο συνέδριο θα παρουσιασθούν οι σημαντικότερες επιστημονικές εξελίξεις και τα σύγχρονα ερευνητικά και κλινικά δεδομένα που αφορούν στο ρόλο της σωματικής άσκησης στην πρόληψη και τη θεραπεία χρόνιων νόσων, με ενδεικτικές θεματικές την εφαρμογή της άσκησης σε καρδιαγγειακά και μεταβολικά νοσήματα, αναπνευστικές παθήσεις, νευροεκφυλιστικές νόσους και στον καρκίνο. Οι εργασίες του Συνεδρίου θα είναι εμπλουτισμένες με ειδικά κλινικά φροντιστήρια, καθώς και παράλληλες δράσεις/εκδηλώσεις που προγραμματίζονται προσυνεδριακά σε όλη τη χώρα.

Το 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο **"Exercise is Medicine"** φιλοδοξεί να παρέχει εξειδικευμένη γνώση στους συνέδρους και να αποτελέσει πεδίο ευρύτερου διεπιστημονικού και κοινωνικού διαλόγου για την αξιοποίηση της σωματικής άσκησης στην υγεία. Προσκαλούμε, λοιπόν, με ενθουσιασμό όλους τους επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας και άσκησης, καθώς και τους φοιτητές όλων των βαθμίδων των αντίστοιχων επιστημονικών ειδικοτήτων, να αγκαλιάσουν τη συλλογική αυτή προσπάθεια και να συμμετάσχουν ενεργά στις εργασίες του Συνεδρίου.

Με θερμούς χαιρετισμούς,

Ο Πρόεδρος του Συνεδρίου & Πρόεδρος του Εθνικού Κέντρου
Exercise is Medicine-Greece

Αναστάσιος Φιλίππου
Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσιολογίας – Φυσιολογίας της Άσκησης
Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

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.)

Η σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης
στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων νόσων

6•7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

Αμφιθέατρο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή Αθηνών



Exercise is Medicine® Greece

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 6 Απριλίου 2024

8:30 - 09:30	Εγγραφές
09:30 - 09:45	**Έναρξη συνεδρίου / Χαιρετισμός** ***Φιλίππου Α.***, *Πρόεδρος Εθνικού Κέντρου "Exercise is Medicine-Greece"*
09:45 - 11:15	**The proposal "Exercise is Medicine" global- and nation-wide** Προεδρείο: ***Κουτεντάκης Ι.*** και ***Φιλίππου Α.***
09:45 - 10:45	"Promoting Physical Activity Through Clinic-Community Linkages: The Role of Exercise is Medicine in Greece", ***Stoutenberg M.***
10:45 - 11:15	"Exercise and Type 2 Diabetes", ***Zanuso S.***
11:15 - 12:45	**ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: Ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία μεταβολικών νοσημάτων** Προεδρείο: ***Μαστοράκος Γ.*** και ***Τεντολούρης Ν.*** • "Η σωματική δραστηριότητα ως μέρος ενός υγειούς τρόπου ζωής", ***Sidossis L.*** • "Ο σημαντικός ρόλος της θεραπευτικής άσκησης στα μεταβολικά νοσήματα", ***Δημητριάδης Γ.*** • "Η ιατρική του τρόπου ζωής στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας", ***Αρκαδιανός Ι.*** • "Άσκηση και διαβήτης", ***Τζιαμούρτας Α.***
12:45 - 13:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
13:00 - 14:30	**ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: Άσκηση και καρδιαγγειακές παθήσεις** Προεδρείο: ***Kokkinos P.*** και ***Νανάς Σ.*** • "Καρδιακή ανεπάρκεια και άσκηση", ***Αδαμόπουλος Σ.*** • "Η άσκηση στους υπερτασικούς", ***Δάβος Κ.*** • "Αθλητισμός και άσκηση σε ασθενείς με μυοκαρδιοπάθειες", ***Μαρκέτου Μ.*** • "Προγράμματα άσκησης σε καρδιοπαθείς", ***Κουϊδή Ε.***



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 6 Απριλίου 2024

14:30 - 15:30	ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ
15:30 - 17:00	**ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: Χρόνια αναπνευστικά νοσήματα και άσκηση** Προεδρείο: ***Βασιλακόπουλος Θ.*** και ***Κοσκολού Μ.*** • "Δύσπνοια και μειωμένη ικανότητα για άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες", ***Μπούτου Α.*** • "Η χρησιμότητα της εργοσπιρομετρίας σε ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες", ***Ζαφειρίδης Α.*** • "Προγράμματα άσκησης/αποκατάστασης σε ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες", ***Δίπλα Κ.*** • "Άσκηση και αναπνευστικές διαταραχές στον ύπνο", ***Καλλιάνος Α.***
17:00 - 17:45	**ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ** Προεδρείο: ***Κουτσούκη Δ.*** "Η Ενδοκρινολογία της Άσκησης: Ευστρές και Πέραν", ***Χρούσος Γ.***
17:45	**ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ** Συντονίστριες: ***Δουρίδα-Μπταράκη Μ., Ευαγγελινού Χ.*** και ***Μαριδάκη Μ.*** Χαιρετισμοί, Απονομές / Βραβεύσεις



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κυριακή 7 Απριλίου 2024

09:00 - 10:30	**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ** Προεδρείο: ***Γρέντζελος Θ.*** και ***Μπογδάνης Γ.***
10:30 - 11:15	**ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ** Προεδρείο: ***Μέτσιος Γ.*** "Άσκηση, φλεγμονή και ρευματοειδής αρθρίτιδα: ευκαιρίες και προκλήσεις", ***Kitas G.***
11:15 - 11:45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
11:45 - 13:15	**ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και θεραπείας νευροεκφυλιστικών παθήσεων** Προεδρείο: ***Baltzopoulos V.*** και ***Παπαγεωργίου Σ.*** • "Επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας", ***Δαρδιώτης Ε.*** • "Άσκηση και νόσος Αλτσχάιμερ", ***Τσολάκη Μ.*** • " Σύνδρομο Ανήσυχων Ποδιών: Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς", ***Σακκάς Γ.*** • "Η επίδραση της άσκησης στη λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων", ***Σγάντζος Μ.***
13:15 - 14.00	**ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ** Προεδρείο: ***Κουτσιλιέρης Μ.*** "Is Exercise Medicine?", ***Kokkinos P.***
14:00 - 14:45	ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κυριακή 7 Απριλίου 2024

14:45 - 16:15	**ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: Άσκηση και Καρκίνος: Evidence-based practice** Προεδρείο: ***Κατάμης Α.*** και ***Κυροδήμος Ε.*** • "Ασκησιογενείς μηχανισμοί πρόληψης και θεραπείας του καρκίνου", ***Φιλίππου Α.*** • "Κρίσιμες συνιστώσες της λειτουργικής ικανότητας και της ποιότητας ζωής στον καρκίνο", ***Καρατζαφέρη Χ.*** • "Διατροφική υποστήριξη ασθενών με καρκίνο", ***Δημοσθενόπουλος Χ.*** • "Προγράμματα άσκησης σε ασθενείς με καρκίνο", ***Yfanti Ch.***
16:15 - 16:45	**Guest lecture** Προεδρείο: ***Yfanti Ch.*** "From myokines to Exercise as Medicine", ***Pedersen B.***
16:45 - 17:00	**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**
17:00 - 17:30	**ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ**
17:30	**ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ**

Προφορικές Ανακοινώσεις

ΠΑ1 Comparison of glycemic responses measured at different body sites at rest and during exercise in patients with type 1 diabetes

Papanikolaou E.[1*], Chryssanthopoulos C.[1], Liatis s.[2], Poulos S.[1], Vassilakopoulos T.[1], and Philippou A.[1]

[1] Department of Physiology, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens, Greece
[2] First Department of Propaedeutic Medicine, Medical School, Laiko General Hospital

ΠΑ2 β-endorphin and cortisol responses during a two-month exercise training program in opioid-depended patients

Psarianos A.[1*], Papadopetraki A.[2], Chatzinikita E.[2], Chryssanthopoulos C.[2], Theos A.[3], Theocharis A.[4], Paparrigopoulos T.[1], and Philippou A.[2]

[1] A' Psychiatric Clinic, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens, Greece
[2] Department of Physiology, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens, Greece
[3] Section of Sports Medicine, Department of Community Medicine & Rehabilitation, Umeå University
[4] National Organisation Against Drugs (OKANA)

ΠΑ3 The effects of a 7-day walking program performed either pre-prandially or post-prandially on health outcomes in overweight or obese adults

Voudouris D.[1*], Lapa T.[1], Voutsinou H.[1], Psarra A.[1], Mourtakos S.[1], Papanikolaou E.[1], Chryssanthopoulos C.[1], Vassilakopoulos T.[1], and Philippou A.[1]

[1] Department of Physiology, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens, Greece

ΠΑ4 Physical Activity During Pregnancy in Women with Short Cervix: A case study

Giaskevits T.[1*], Maridaki M.[2], Chatzinikita E.[1], Makrakis E.[3], Gkolemi A.[3], and Philippou A.[1]

[1] Medical School, National and Kapodistrian University of Athens
[2] Faculty of Physical Education and Sports Science, National and Kapodistrian University of Athens, Athens
[3] Reproduction Unit "HYGEIA IVF EMBRYOGENESIS"

ΠΑ5 Massage can alter brain activity by reducing arousal state in healthy individuals

Ntoumas I.[1*], Karatzaferi C.[1], Boubougiatzi F.[1], Manakou N.[1], Aslanidou A.[1], Dardiotis E.[2], and Sakkas G.[1]

[1] Department of Physical Education and Sport Science, UTH
[2] Department of Nephrology, School of Medicine, UTH

Προφορικές Ανακοινώσεις

ΠΑ6 Exercise-induced effects on physical performance of breast cancer patients undergoing chemotherapy and on the viability of breast cancer cells in vitro

Papadopetraki A.[1*], Maridaki M.[2], Giaskevits T.[1], Droufakou S.[3], Zagouri F.[4], and Philippou A.[1]

[1] *Medical School, National and Kapodistrian University of Athens*
[2] *Faculty of Physical Education and Sports Science, National and Kapodistrian University of Athens, Athens*
[3] *Medical Oncology Department, Iaso General Clinic*
[4] *Clinical Therapeutics Department, Alexandra General Hospital, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens*

ΠΑ7 The effect of a combined exercise training program on functional capacity of older patients with chronic heart failure

Teloudi A.[1*], Anifanti M.[1], Syrakou N.[1], Koukouvou G.[1], Dalkiranis A.[1], and Kouidi E.[1]

[1] *Laboratory of Sports Medicine, Department of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki*

ΠΑ8 Acute effects of high-speed interval cycling on cognitive functional ability of patients with mild cognitive impairment

Bardopoulou M.[1*], Patsaki E.[2], Chryssanthopoulos C.[1], Stanitsa E.[3], Koutsimpi M.[4], Papatriantafyllou I.[4], Vassilakopoulos T.[1], Papageorgiou S.[3], Koutsilieris M.[1], and Philippou A.[1]

[1] *Medical School, National and Kapodistrian University of Athens*
[2] *Physiotherapy Department, University of West Attica*
[3] *1st Department of Neurology, Eginition Hospital, National and Kapodistrian University of Athens*
[4] *IASIS Day Center*

International Faculty

Vasilios Baltzopoulos
Professor, Research to Improve Stair Climbing Safety (RISCS),
School of Sport and Exercise Sciences, Faculty of Science,
Liverpool John Moores University, Byrom Street, Liverpool, UK

George Kitas
Professor, Consultant Rheumatologist,
College of Life and Environmental Sciences,
University of Birmingham, UK

Peter Kokkinos
Professor, VA Medical Center, Department of Cardiology,
Washington DC, USA & Rutgers University,
Department of Kinesiology and Health, New Brunswick, NJ, USA

Bente K. Pedersen
Professor, Director CFAS, Rigshospitalet,
University of Copenhagen, Denmark

Labros Sidossis
Distinguished Professor, Rutgers University, USA

Mark Stoutenberg
Professor and Head of Department
of Sport & Exercise Sciences,
Durham University, UK
EIM Program Officer, American College of Sports Medicine

Christina Yfanti
Post-doc Researcher, CFAS, Rigshospitalet,
University of Copenhagen, Denmark

Silvano Zanuso
Technogym Scientific Research & Communication Manager,
Visiting Professor at the University of Coventry, UK



Πρόεδροι / Ομιλητές (αλφαβητικά)

Αδαμόπουλος Σταμάτιος, MD, PhD, Διευθυντής Μονάδας Καρδιακής Ανεπάρκειας & Μονάδας Μεταμοσχεύσεων Καρδιάς, Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Αρκαδιανός Ιωάννης, MD, Ιατρός Γενικής Ιατρικής, Πρόεδρος του "European Lifestyle Medicine Organization"

Βασιλακόπουλος Θεόδωρος, MD, PhD, Καθηγητής Πνευμονολογίας – Εντατικής Θεραπείας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Γρέντζελος Θεοφάνης, MD(PRM), MSc, Senior FEB(PRM), Ιατρός Πολεμικού Ναυτικού, Ειδικός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, European Board PRM Certified, Senior FEB of Physical and Rehabilitation Medicine, Διευθυντής Τμήματος Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης , Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών

Δάβος Κωσταντίνος, MD, PhD, Καρδιολόγος, Ίδρυμα Ιατρο-Βιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών

Δαρδιώτης Ευθύμιος, MD, PhD, Καθηγητής Νευρολογίας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δημητριάδης Γεώργιος, MD, PhD, Ομότιμος Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Δημοσθενόπουλος Χάρης, MMedSci.PhD, Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος ΓΝΑ «Λαϊκό», Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Αντιπρόεδρος ΔΣ ΕΜΠΑΚΑΝ & Scientific Secretary of Diabetes Nutrition Study Group (DNSG)

Δίπλα Κωνσταντίνα, PhD , Εργοφυσιολόγος, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Δουρίδα - Μηταράκη Μαρία, PhD, Φυσιοθεραπεύτρια

Ευαγγελινού Χριστίνα, PhD, Καθηγήτρια Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Ζαφειρίδης Ανδρέας, PhD, Καθηγητής Εργομετρίας στη Φυσική Αγωγή, ΣΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Καλλιάνος Αναστάσιος, MD, PhD, Πνευμονολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής, Β' Πνευμονολογική Κλινική, Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center

Καρατζαφέρη Χριστίνα, PhD, Καθηγήτρια Φυσιολογίας της άσκησης-Μυολογίας, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Κατάμης Αντώνιος, MD, PhD, Καθηγητής Παιδιατρικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Κοσκολού Μαρία, PhD, Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Κουϊδή Ευαγγελία, PhD, Καθηγήτρια Αθλητιατρικής, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Κουτεντάκης Ιωάννης, PhD, Ομότιμος Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Η σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης
στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων νόσων

6 • 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

Αμφιθέατρο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή Αθηνών



Exercise is Medicine® Greece

Πρόεδροι / Ομιλητές (αλφαβητικά)

Κουτσιλιέρης Μιχαήλ, MD (ΕΚΠΑ), PhD (McGill), Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Επίτιμος Καθηγητής Ιατρικής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Επίτιμος Διδάκτωρ Ιατρικής, ριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Επίτιμος Διδάκτωρ Επιστημών Υγείας, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Επίτιμος Πρόεδρος, Ένωσης Καθηγητών Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών, Επίτιμος Πρόεδρος του Εθνικού Κέντρου "Exercise is Medicine - Greece"

Κουτσούκη Δήμητρα, PhD, Ομότιμη Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Κυροδήμος Ευθύμιος, MD, PhD, Καθηγητής Ωτορινολαρυγγολογίας – Χειρουργικής Κεφαλής & Τραχήλου, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Μαριδάκη Μαρία, PhD, Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Μαρκέτου Μαρία, MD, PhD, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Καρδιολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστημίου Κρήτης

Μαστοράκος Γεώργιος, MD, DSc(med), Καθηγητής Ενδοκρινολογίας, Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Σακχαρώδη Διαβήτη και Μεταβολισμού, Αρεταίειο Νοσοκομείο, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Μέτσιος Γιώργος, PhD, Καθηγητής Κλινικής Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑΔ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας & University of Wolverhampton (UK)

Μπούτου Αφροδίτη, MD, PhD, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια Πνευμονολογικής Κλινικής, ΓΝ Ιπποκράτειο Θεσσαλονίκης

Μπογδάνης Γρηγόριος, PhD, Καθηγητής Προπονητικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Νανάς Σεραφείμ, MD, PhD, Ομότιμος Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Παπαγεωργίου Σωκράτης, MD, PhD, Καθηγητής Νευρολογίας και Νευροψυχολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Σακκάς Γεώργιος, PhD, Αν. Καθηγητής Άσκησης σε Κλινικούς Πληθυσμούς, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σγάντζος Μάρκος, MD, PhD, Αν Καθηγητής Ανατομίας και Ιστορίας της Ιατρικής, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τεντολούρης Νικόλαος, MD, PhD, Καθηγητής Παθολογίας - Διαβητολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Τζιαμούρτας Αθανάσιος, PhD, Καθηγητής Βιοχημείας, ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τσολάκη Μάγδα, MD, PhD, Ομότιμη Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Φιλίππου Αναστάσιος, PhD, Αν. Καθηγητής Φυσιολογίας - Φυσιολογίας της Άσκησης, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Χρούσος Γεώργιος, Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Επικεφαλής, Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής



Γενικές πληροφορίες

Τόπος Διεξαγωγής Συνεδρίου

Αμφιθέατρο Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Μικράς Ασίας 75, Γουδή, Αθήνα

Ημερομηνία Διεξαγωγής Συνεδρίου

6 και 7 Απριλίου 2024

Γλώσσες Συνεδρίου

Οι επίσημες γλώσσες του Συνεδρίου είναι η Ελληνική και η Αγγλική.

Τεχνικός εξοπλισμός

Η συνεδριακή αίθουσα είναι εξοπλισμένη με slide projectors για παρουσιάσεις μέσω PowerPoint.

Εμπορική Έκθεση

Σε όλη τη διάρκεια του Συνεδρίου θα λειτουργεί εμπορική έκθεση στο φουαγέ του συνεδριακού χώρου.

Βράβευση Εργασιών

Θα βραβευθούν οι 3 καλύτερες Προφορικές Ανακοινώσεις.

Εγγραφή - Συμμετοχή είτε με φυσική παρουσία ή διαδικτυακά

Κόστος Εγγραφής

Κατηγορία	Εγγραφή έως 25 Μαρτίου 2024	Εγγραφή μετά τις 25 Μαρτίου 2024
Οικονομικώς ενήμερα Τακτικά Μέλη και Υποστηρικτές του Εθνικού Κέντρου "Exercise is Medicine – Greece"	20 €	
Μη Μέλη	50€	60€
Φοιτητές *	20€	30€

** Υποχρεωτική ανάρτηση ακαδημαϊκής ταυτότητας ή αντίστοιχου πιστοποιητικού.*



Γενικές πληροφορίες

Διαδραστικά Κλινικά Φροντιστήρια	Προασκησιακός έλεγχος υγείας πριν την ένταξη σε πρόγραμμα άσκησης	Εφαρμογή καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης μέσω προσομοίωσης υψηλής πιστότητας	Κόστος εγγραφής
Για όλους του συμμετέχοντες*	√	-	30€
	-	√	30€
	√	√	50€

**Δεν απαιτείται η εγγραφή στο Συνέδριο.*

Διαδραστικά Κλινικά Φροντιστήρια

Ημερομηνία: 05 Απριλίου 2024
Ώρα: 17.00

• Προασκησιακός έλεγχος υγείας πριν την ένταξη σε πρόγραμμα άσκησης

Το συγκεκριμένο διαδραστικό κλινικό φροντιστήριο έχει σκοπό να μυήσει τους συμμετέχοντες στον προασκησιακό έλεγχο υγείας και ασφαλούς ένταξης σε πρόγραμμα άσκησης, με αξιοποίηση αλγόριθμων, συγκεκριμένων κλινικών παραδειγμάτων (π.χ., ασθενών με διαβήτη τύπου 1, αρτηριακή υπέρταση) και μέτρησης/αξιολόγησης βασικών φυσιολογικών αποκρίσεων στην άσκηση (αιμοδυναμικών, γλυκαιμικών, καρδιοαναπνευστικών).

Τόπος διεξαγωγής: Αίθουσα #33, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

• Εφαρμογή καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης μέσω προσομοίωσης υψηλής πιστότητας

Το συγκεκριμένο κλινικό φροντιστήριο έχει σκοπό να μυήσει τους συμμετέχοντες στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) βασικής υποστήριξης ζωής, με τη χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή σε προπλάσματα υψηλής πιστότητας που οι κλινικές τους εκδηλώσεις ελέγχονται από ηλεκτρονικό υπολογιστή. Η εφαρμογή του πρωτοκόλλου καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης θα γίνεται σε συνθήκες κλινικών σεναρίων αντιμετώπισης απειλητικών για τη ζωή καταστάσεων, τα οποία είναι σχεδιασμένα και θα υποστηρίζονται από το Κέντρο Κλινικής Προσομοίωσης Υψηλής Πιστότητας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ.

Τόπος διεξαγωγής: Κέντρο Κλινικής Προσομοίωσης Υψηλής Πιστότητας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Χορηγοί

Το Εθνικό Κέντρο Exercise is Medicine-Greece ευχαριστεί θερμά τους ακόλουθους χορηγούς για τη στήριξη και τη συμβολή τους στην επιτυχία του Συνεδρίου.

ΧΡΥΣΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

TECHNOGYM

ALPHA PILATES

ERÔOSEIS Π.Χ. ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ

BROKEN HILL Publishers Ltd

ΑΡΓΥΡΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

GENESIS pharma

NYC NEW YORK COLLEGE THE INTERNATIONAL COLLEGE OF GREECE

HNFC HELLENIC NETWORK OF FITNESS CERTIFICATIONS

KING GEORGE HOTEL ATHENS THE LUXURY COLLECTION

TUDOR HALL RESTAURANT

TOOLBOX CONSULTING SERVICES



ExeRxcise is Medicine®
Greece

https://exerciseismedicine.gr