

# Δήμος Αθηναίων: Δωρεάν πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία» στα Δημοτικά Ιατρεία

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Κοινωνιολογικά](#) (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)  
[/ Υγεία και ιατρικά θέματα](#)

The advertisement features a green header with the website [www.cityofathens.gr](http://www.cityofathens.gr). Below it is the official logo of the City of Athens, with the text 'ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΙΑΤΡΕΙΩΝ & ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ'. To the right, the title 'Διατροφή & Υγεία' is written in large blue letters. A central orange banner states: 'Νέο ολοκληρωμένο πρόγραμμα προαγωγής της υγείας για όλους τους πολίτες με έμφαση σε όσους αντιμετωπίζουν υποκείμενη πάθηση ή νόσημα'. To the right of this banner are three circular icons: a stethoscope, an apple, and a plus sign. Below these icons is a blue box with the word 'Δωρεάν' in white, and a smaller blue box containing the text: 'Υπολόγισε σε 5' το Δείκτη Μάζας Σώματος σου και κλείσε το ραντεβού σου!'. On the left side, under the heading 'Περιλαμβάνει:', there is a list of services: 'Λήψη Ιατρικού και Διατροφικού Ιστορικού', 'Διενέργεια αιματολογικών εξετάσεων', 'Μέτρηση σακχάρου', 'Σωματομετρικές μετρήσεις - Ατομική Κάρτα ΔΜΣ', 'Παρακολούθηση από Διαιτολόγο - Διατροφολόγο του Δημοτικού Ιατρείου', 'Διαμόρφωση εξατομικευμένου διαιτολογίου', and '15νθήμερη ατομική παρακολούθηση'.

Την αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας, μέσα από το πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία» θα προωθήσει ο Δήμος Αθηναίων. Μέσα από τα Δημοτικά Ιατρεία, το δωρεάν πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία» φιλοδοξεί να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της παχυσαρκίας και να ενισχύσει την ενημέρωση για μια σωστή διατροφή.



ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ  
ΙΑΤΡΕΙΩΝ & ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

# Διατροφή & Υγεία

Νέο ολοκληρωμένο πρόγραμμα προαγωγής της υγείας για όλους τους πολίτες με έμφαση σε όσους αντιμετωπίζουν υποκείμενη πάθηση ή νόσημα



Δωρεάν

Υπολόγισε σε 5' το Δείκτη Μάζας Σώματος σου και κλείσε το ραντεβού σου!

## Περιλαμβάνει:

- Λήψη Ιατρικού και Διατροφικού Ιστορικού
- Διενέργεια αιματολογικών εξετάσεων
- Μέτρηση σακχάρου
- Σωματομετρικές μετρήσεις - Ατομική Κάρτα ΔΜΣ
- Παρακολούθηση από Διαιτολόγο - Διατροφολόγο του Δημοτικού Ιατρείου
- Διαμόρφωση εξατομικευμένου διαιτολογίου
- 15νθήμερη ατομική παρακολούθηση

Το νέο πρόγραμμα του Δήμου Αθηναίων, το οποίο εμπλουτίζει τις αναβαθμισμένες υπηρεσίες των Δημοτικών Ιατρείων, υλοποιείται από σήμερα στα τρία Πολυδύναμα Κέντρα που βρίσκονται στο κέντρο της Αθήνας, στην Κυψέλη και στον Νέο Κόσμο, δίνοντας τη δυνατότητα σε ενήλικους δημότες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα παχυσαρκίας ή άλλα ζητήματα υγείας να κάνουν ένα σημαντικό βήμα για τη βελτίωση της διατροφής, αλλά και της σωματικής και ψυχικής τους κατάστασης.

Η δράση τελεί υπό την επιστημονική εποπτεία του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας και του επικεφαλής της, ομότιμου Καθηγητή Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, κ. Γεωργίου Χρούσου.

Σε δήλωσή του ο Δήμαρχος Αθηναίων, Κώστας Μπακογιάννης, τονίζει: «Οι πρωτοποριακές δράσεις στον τομέα της υγείας αποτελούν βασική μας μέριμνα και τα τελευταία 2,5 χρόνια το έχουμε αποδείξει αναβαθμίζοντας σημαντικά όλες τις υπηρεσίες που προσφέρουν τα έξι Δημοτικά μας Ιατρεία προς όφελος των Αθηναίων. Σήμερα εγκαινιάζουμε ένα νέο πρόγραμμα, “σύμμαχο” στη σωστή διατροφή και την υγεία, μέσω του οποίου ευελπιστούμε να βοηθηθούν εκατοντάδες ενήλικες συμπολίτες μας, που αντιμετωπίζουν υποκείμενες παθήσεις. Ευχαριστούμε θερμά τον ομότιμο Καθηγητή Ιατρικής κ. Χρούσο, καθώς και το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας για αυτή την πολύτιμη συνεργασία».

Ο αρμόδιος Αντιδήμαρχος Δημόσιας Υγείας και Δημοτικών Ιατρείων, Μανόλης

Καλαμπόκας, ανέφερε: «Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι μια μικρή απώλεια βάρους της τάξεως του 10% σε άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα μπορεί να έχει πολλαπλά οφέλη στην υγεία τους. Στόχος μας είναι να βελτιώσουμε την υγεία των συμπολιτών μας, αναδεικνύοντας τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά τους. Η αρχική σύλληψη του προγράμματος έγινε μετά από συνεργασία μας με τον προσφάτως εκλιπόντα, αγαπημένο Καθηγητή, Γιάννη Κυριόπουλο, και είμαστε ιδιαίτερα περήφανοι που έχουμε τη δυνατότητα σήμερα να ανακοινώσουμε την έναρξή του».

Από την πλευρά του, ο ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας του ΕΚΠΑ, κ. Χρούσος, ο οποίος έχει ασχοληθεί για πολλά χρόνια με το στρες και τις επιπτώσεις του στον οργανισμό, σε δήλωσή του, αναφέρει: «Ανάμεσα στις επιπτώσεις τους στρες είναι βεβαίως η παχυσαρκία, αλλά και οι παθήσεις που τη συνοδεύουν, όπως το μεταβολικό σύνδρομο, η υπέρταση, η αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα, και οι καρδιαγγειακές παθήσεις, καθώς και το άγχος, η κατάθλιψη, τα αυτοάνοσα νοσήματα, και ο καρκίνος. Η συνεργασία μας με τον Δήμο Αθηναίων είναι πολύ σημαντική, ιδιαίτερα αυτή την περίοδο που έχει χαρακτηριστεί από έντονο και παρατεταμένο στρες. Η μεγάλη επίδραση του χρόνιου στρες στον άνθρωπο, άλλωστε, αποδείχθηκε πρόσφατα στην πανδημία Covid, κατά την οποία οι πλέον ευάλωτοι στη λοίμωξη και στο θάνατο ήταν εκείνοι που είχαν υποστεί χρόνια στρες στην προηγούμενη ζωή τους. Μέσω αυτού του προγράμματος του Δήμου, θα μπορέσουμε να ανιχνεύσουμε τις νοσηρές επιπτώσεις του στρες στους δημότες και να παρέμβουμε συμβουλευτικά στην αντιμετώπισή τους».

Τα εξειδικευμένα προγράμματα διατροφής και συμβουλευτικής υγείας απευθύνονται σε ενήλικες (άνω των 18) και ιδιαίτερα σε άτομα για τα οποία απαιτείται ειδικό διατροφολόγιο, εξαιτίας παραγόντων, όπως η παχυσαρκία, η αρτηριακή υπέρταση, τα νοσήματα καρδιαγγειακού συστήματος (αθηρωμάτωση, στεφανιαία νόσος), η καρδιακή ανεπάρκεια, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου I και II, οι υπερλιπιδαιμίες (αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια), οι δυσανεξίες, οι γαστρεντερικές νόσοι, το μεταβολικό σύνδρομο, κ.ά.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εξετάσεις μέτρησης κρίσιμων δεικτών, δημιουργία πλάνου διατροφής με τη βοήθεια εξειδικευμένου διαιτολόγου - διατροφολόγου, βασισμένου στις ανάγκες κάθε πάσχοντα, καθώς και τον καθορισμό των στόχων που θα τεθούν μέσα από τις τακτικές συναντήσεις. Σκοπός, είναι η εξατομικευμένη συμβουλευτική για την επίτευξη και διατήρηση φυσιολογικού βάρους σώματος, αλλά και η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών και φυσικής δραστηριότητας μέσα από τακτικές συναντήσεις με τους διατροφολόγους των Δημοτικών Ιατρείων.

### **Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία» παρέχει:**

Λήψη ιατρικού, διατροφικού ιστορικού, καθώς και ιστορικού φυσικής δραστηριότητας

Διενέργεια αιματολογικών εξετάσεων

Μέτρηση σακχάρου

Σωματομετρικές/λιπομετρικές μετρήσεις - ατομική κάρτα δείκτη μάζας σώματος

Παρακολούθηση από Διατροφολόγο του Δημοτικού Ιατρείου

Διαμόρφωση εξατομικευμένου διαιτολογίου και φυσικής δραστηριότητας

Δεκαπενθήμερη ατομική παρακολούθηση

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλέσουν καθημερινά (08:00-20:00) για να προγραμματίσουν το ραντεβού τους, στα παρακάτω τηλέφωνα:

1ο Πολυδύναμο Κέντρο - Δημοτικό Ιατρείο - Καλφοπούλειο Υγειονομικό Κέντρο - (Σόλωνος 78, Αθήνα): 2103626587

2ο Πολυδύναμο Κέντρο - Δημοτικό Ιατρείο Νέου Κόσμου (Φανοσθένους και Φρειδερίκου Σμιθ): 210 9239865

6ο Πολυδύναμο Κέντρο - Δημοτικό Ιατρείο Κυψέλης (Χανίων 4B): 210 8836200

Σημειώνεται ότι θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας ενώ, κατά την προσέλευση στα Δημοτικά Ιατρεία του Δήμου Αθηναίων, θα τηρούνται αυστηρά όλα τα μέτρα προστασίας κατά του Covid-19.

**Πηγή:** [newsit.gr](https://www.newsit.gr)