

## ΣΥΝΔΙΑΣΚΕΨΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

(ΑΘΗΝΑ, 25-26 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2014)

Η Συνδιάσκεψη που συνδιοργανώθηκε από το Υπουργείο Υγείας και την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και πραγματοποιήθηκε στο Ζάππειο στα πλαίσια της Ελληνικής Προεδρίας, φιλοδοξεί μέσω των συμπερασμάτων της να συμβάλλει στην διαμόρφωση ορθών διατροφικών επιλογών καθώς και στην υιοθέτηση ήπιας άθλησης καθ' όλη την διάρκεια του βίου, ώστε οι πολίτες να έχουν καλή υγεία και μακροβιότητα.

Η παρουσίαση ευεργετικών για την υγεία διατροφικών προτύπων όπως η φιλική προς το περιβάλλον Μεσογειακή διατροφή, η προσαρμογή της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή και η βελτίωση του σύγχρονου τρόπου ζωής στην Ε.Ε. είναι, επίσης, παράμετροι που συζητήθηκαν και έχουν ουσιαστικές θετικές επιπτώσεις στην υγεία.

Οι διαμόρφωση **προτάσεων – συμπερασμάτων** προς τα κράτη – μέλη και την Ευρωπαϊκή Επιτροπή συμπεριλαμβάνουν τα εξής:

- ✚ Υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και άθλησης που αποτελούν ύψιστες προτεραιότητες σε συνδυασμό και με την προώθηση αποτελεσματικών πολιτικών που μπορούν να συμβάλλουν τα επόμενα χρόνια στην μείωση των χρόνιων παθήσεων.
- ✚ Υγιεινές διατροφικές επιλογές και διαθέσιμες αθλητικές υποδομές οι οποίες θα είναι προσβάσιμες σε όλους τους πολίτες.
- ✚ Ύπαρξη πολιτικών και δράσεων όπου οι ηλικιωμένοι πολίτες θα παραμένουν ενεργοί συμμετέχοντες σε προγράμματα ήπιας άθλησης σύμφωνα με τις ανάγκες τους.
- ✚ Σχολεία και νηπιαγωγεία όπου εξασφαλίζεται η παροχή υγιεινών διατροφικών επιλογών με βάση τα πρότυπα ποιότητας, όπως σακχαρούχων αναψυκτικών χωρίς αλάτι και απουσία πρόχειρου ανθυγιεινού φαγητού ενθαρρύνοντας τα παιδιά και τους εφήβους να είναι σωματικά δραστήρια/οι.
- ✚ Προγράμματα από επαγγελματίες υγείας για να παρέχονται συμβουλές πρόληψης και στήριξης στους πολίτες σε ότι αφορά την διατροφή και την σωματική δραστηριότητα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας ιδιαίτερα στην παιδική και στην Τρίτη ηλικία.

- ✚ Κατάρτιση διατομεακών δράσεων και πολιτικών με συμμετοχή υπέρβαρων και παχύσαρκων πολιτών απ' όλες τις ηλικιακές ομάδες και όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα.
- ✚ Προστασία των πολιτών-καταναλωτών από παραπλάνηση από τις διαφημίσεις, την προώθηση αγαθών και τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη, σε trans λιπαρά οξέα, σε σάκχαρα και στο αλάτι.
- ✚ Συνεργασία με τα ενδιαφερόμενα μέρη όπως παραγωγών τροφίμων, των εμπόρων της λιανικής πώλησης και εστίασης, των μεταπωλητών τροφίμων, των συλλόγων καταναλωτών, των επαγγελματιών υγείας και της ακαδημαϊκής κοινότητας, ώστε να προωθηθεί αποτελεσματικά ο επαναπροσδιορισμός των τροφίμων με ελαχιστοποίηση των trans λιπαρών οξέων, τη μείωση των κορεσμένων λιπαρών, της ζάχαρης και του άλατος σε τρόφιμα και τον περιορισμό του μεγέθους των μερίδων.
- ✚ Κίνητρα για προώθηση της Μεσογειακής διατροφής.
- ✚ Προτεραιότητα στην έρευνα που ασχολείται με τις διατροφικές συμπεριφορές ευάλωτων ομάδων πληθυσμού συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των ηλικιωμένων.

Τέλος, αξιολόγηση της σχέσης κόστους – αποτελεσματικότητας των δραστηριοτήτων και πολιτικών για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας σε διαφορετικές ομάδες κοινωνικο-οικονομικού και κοινωνικο-δημογραφικού πληθυσμού.

Η Συνδιάσκεψη συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.