

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας, με σοβαρές ιατρικές, κοινωνικές και οικονομικές προεκτάσεις. Περιλαμβάνεται στη Διεθνή Κατάταξη Παθήσεων (International Classification of Diseases – ICD) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο οποίος την αναγνωρίζει επίσημα ως νόσημα, με σοβαρές επιπλοκές όπως, διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακά νοσήματα και υπέρταση. Η αντιμετώπιση της, περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής, διατροφή, άσκηση και σε σοβαρές περιπτώσεις, χειρουργικές επεμβάσεις.

Η Ελλάδα κατέχει υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας, τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά, αναδεικνύοντας την ανάγκη για πρόληψη, ενημέρωση και παρακίνηση των πολιτών.

Στο πλαίσιο αυτό, η 7<sup>η</sup> Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Στήριξης Ατόμων με Παχυσαρκία **Ιμερόεσσα** - Επίσημος Φορέας Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας, με τη συνεργασία Δήμων, Αθλητικών Συλλόγων και φορέων των 4 μεγάλων πόλεων της Κρήτης, διοργανώνουν δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, που απευθύνονται σε παιδιά και ενήλικους. Στόχος η ενίσχυση ενημέρωσης της τοπικής κοινωνίας σχετικά με τη σημασία της πρόληψης, της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας για την πρόληψη και αντιμετώπιση της νόσου.

### Εκδηλώσεις για την Παχυσαρκία στον Άγιο Νικόλαο Λασιθίου

#### Σάββατο 28 Μαρτίου 2026

Η 7η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Στήριξης Ατόμων με Παχυσαρκία **Ιμερόεσσα** - Επίσημος Φορέας Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας και ο Δήμος Αγίου Νικολάου διοργανώνουν δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης στον Άγιο Νικόλαο για την παχυσαρκία.

Οι εκδηλώσεις έχουν ως τίτλο: «**Ας Μοιραστούμε το Βάρος**» και θα πραγματοποιηθούν πρωί και απόγευμα το **Σάββατο 28 Μαρτίου 2026**, σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα:

- **11.00 π.μ. -13.00 μ.μ. : 'Άσκηση κλειδί για τον έλεγχο του βάρους'**

Αθλητικοί σύλλογοι του Αγ. Νικολάου και διοργανωτές προσκαλούν πολίτες κάθε ηλικίας και παιδιά να συμμετάσχουν ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες **στην Δημοτική Πλαζ ΕΟΤ** προάγοντας τη διασκέδαση μέσα από την κίνηση. (σε περίπτωση κακοκαιρίας η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο κλειστό γήπεδο μπάσκετ Αγ. Νικολάου) **Παράλληλη δράση: "Φτιάχνουμε μαζί και δοκιμάζουμε υγιεινά σνακ"** με την υποστήριξη του ΣΑΕΚ Αγ. Νικολάου και του Προέδρου του Συλλόγου Εστίασης Αγ. Νικολάου.

➤ **17.00-20.00, «Ας Μοιραστούμε το Βάρος»** Εσπερίδα στο Κινηματοθέατρο ΡΕΧ.

Ειδικοί επιστήμονες θα αναλύσουν το φαινόμενο της παχυσαρκίας, τις επιπτώσεις της και σύγχρονες μεθόδους για την πρόληψη, αντιμετώπιση και την καταπολέμησή της και θα αναφερθούν στις συνοσηρότητες της, επισημαίνοντας τη σημασία της άσκησης στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας. Το κοινό θα απευθύνει με την σειρά του τις δικές του ερωτήσεις στο πάνελ των ομιλητών. Στους συμμετέχοντες στην εσπερίδα θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

Οι δράσεις στοχεύουν στην ενημέρωση μικρών και μεγάλων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και την ανάδειξη της κίνησης ως μέσο επίτευξης της ευεξίας και μιας πιο υγιούς ζωής και απευθύνονται σε όλους, μαθητές και ενήλικες ή μικρούς και μεγάλους.

**Σας Προσκαλούμε να συμμετέχετε με την οικογένειά σας!**