



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πληροφορίες: Γαρεδάκη Εύη

Τηλ. επικ. 2813404429

Ταχ. Δ/ση : 3^ο χλμ Ηρακλείου-Μοιρών,

Εσταυρωμένος, ΤΚ 71500,

Ηράκλειο Κρήτης, Τ.Θ. 1285

E-mail dimosiaygeia@hc-crete.gr

ΠΡΟΣ
ΜΜΕ

Ηράκλειο, 01.04.2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Με μεγάλη επιτυχία και αθρόα συμμετοχή παιδιών και ενηλίκων ολοκληρώθηκαν οι εκδηλώσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για την Παχυσαρκία στον Άγιο Νικόλαο και στο Ηράκλειο.

Οι εκδηλώσεις διοργανώθηκαν από την 7^η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης, τον Πανελλήνιο Σύλλογο Στήριξης Ατόμων με Παχυσαρκία **Ιμερόεσσα** - Επίσημο Φορέα Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας, με τη συνεργασία των Δήμων, Αθλητικών Συλλόγων και φορέων του Ηρακλείου και Αγίου Νικολάου.

Στόχος των εκδηλώσεων ήταν η ενίσχυση ενημέρωσης της τοπικής κοινωνίας σχετικά με τα Εθνικά Προγράμματα Πρόληψης για την Παχυσαρκία, την αξία της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας στην πρόληψη και αντιμετώπιση της νόσου.

Οι εκδηλώσεις με γενικό τίτλο : **«Ας Μοιραστούμε το Βάρος»** ξεκίνησαν από το Ηράκλειο την Παρασκευή 27 Μαρτίου και συνεχίστηκαν το Σάββατο 28 Μαρτίου 2026 στον Άγιο Νικόλαο, περιλαμβάνοντας πρωινές δραστηριότητες για παιδιά, με τίτλο **«Άσκηση κλειδί για τον έλεγχο του βάρους»**, υπό την καθοδήγηση γυμναστών και Αθλητικών συλλόγων, παρασκευή **και δοκιμή υγιεινών σνακ**", με την υποστήριξη των ΣΑΕΚ Ηρακλείου και Αγ. Νικολάου και εσπερίδες ενημέρωσης, κατά τις οποίες ειδικοί επιστήμονες ανέλυσαν το φαινόμενο της παχυσαρκίας, τις επιπτώσεις της και σύγχρονες μεθόδους και προγράμματα πρόληψης και αντιμετώπισης της, ενώ αναφέρθηκαν και στις συνοσηρότητες της νόσου, επισημαίνοντας τη σημασία της άσκησης στη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

Η 7η ΥΠΕ Κρήτης και ο Πανελλήνιος Σύλλογος Στήριξης Ατόμων με Παχυσαρκία Ιμερόεσσα ευχαριστούν για τη συνεργασία και τη σημαντική συμβολή τους στην επιτυχία των εκδηλώσεων:

Τους/τις Αντιδημάρχους Ηρακλείου Κοινωνικής Μέριμνας, Στυλιανή Αρχοντάκη – Καλογεράκη, Πολιτισμού, Ειρήνη Παπαδάκη – Σκαλίδη, Άθλησης & Αθλητισμού, Ιωάννη Τσαπάκη. Τον

συντονιστή και επιχειρησιακό διευθυντή των Αθλητικών εγκαταστάσεων του Δήμου Ηρακλείου Δημήτρη Τσιράκο, και τους Γυμναστές του Παγκρητίου Σταδίου. Τον Σύλλογο Ποιότητας Ζωής και τον Πρόεδρο-Προπονητή επιτραπέζιας αντισφαίρισης, κ. Παύλο Ποτουρίδη. Την Αν. Προϊσταμένη Σ.Α.Ε.Κ. Τουρισμού Κρήτης, κ. Τζουλιαδάκη Αικατερίνη, τον Σεφ Μπόσδια Γιάννη και τους φοιτητές της σχολής. Τα S/M Χαλκιαδάκη για τη χορηγία των πρώτων υλών παρασκευής των σνακ.

Τον Αντιδήμαρχο Αγ. Νικολάου, Γιάννη Ρουκουνάκη, το Κέντρο Κοινότητας και Γραφείο Πρωτοβάθμιας Υγείας του Τμήματος Κοινωνικής Προστασίας και Παιδείας Δήμου Αγίου Νικολάου και τους εργαζόμενους σε αυτό, τη ΔΑΕΑΝ για την παραχώρηση των χώρων.

Την εθελόντρια Ιωάννα Βιδάκη, τον Αντώνιο Κριτσωτάκη– Α.Ο.Λατώ (τένις) για το συντονισμό όλων των Αθλητικών Συλλόγων, τον Μάκη Φθενάκη – Υπεύθυνο Ακαδημίας ΑΟΑΝ, τους κ.κ. Μάνο Κοκολάκη και Χριστίνα Λιάσου – Βόλεϊ Αγίου Νικολάου, Εύη Ραφαϊλάκη και Μαίρη Τζώρτζη- Αθλητικός Γυμναστικός Σύλλογος Αγίου Νικολάου (Στίβος), Ιωάννη Κουμπανάκη – μέλος Δ.Σ. σωματείου Μπάσκετ και Βόλεϊ Αγίου Νικολάου, τα Μέλη του Ναυτικού Όμιλου Αγίου Νικολάου.

Τον Ιωάννη Τζάβλα– Δ/ντη ΣΑΕΚ Αγ. Νικολάου και τους μάγειρες: Παντελίνα Τσιχλή, Χαρούλα Μανδουράρη, Κούλα Μηλιάκη και Μανώλης Χουρδάκη και τον Μάνο Γιαπιτζάκη – Πρόεδρο Συλλόγου Εστίασης Αγίου Νικολάου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες επίσης απευθύνουμε στους επαγγελματίες υγείας – εισηγητές και προεδρεία στις εσπερίδες ενημέρωσης:

Πατελή Ροδάνθη, Γ.Ι., Διευθύντρια Ε.Σ.Υ., Αν. Συντονίστρια Επιστημονικής Λειτουργίας Κ.Υ. Ηρακλείου, Αλατζόγλου Μαρία Ψυχολόγος MSc, ΒΓΝΗ, Κωστοπούλου Αικατερίνη, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, BSc, Τμήμα Διατροφής ΠΑΓΝΗ, Μανιαδάκη Ηλιάννα, MD, PhD., Διευθύντρια ΕΣΥ Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής ΠΑΓΝΗ, με εξειδίκευση στην Ενδοκρινολογία Παιδών & Εφήβων, GOSH, London, UK, Νικόλαο Τσακουντάκη, MD, PhD, Γενικό Οικογενειακό Ιατρό, Διευθυντή ΕΣΥ, Π. Ι. Μαλιών, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής Π.Κ, Μετεκπαίδευση Σακχ. Διαβήτη, Ιατρείο Μαστού, Certified Lipidology/EAS, Αντιπρόεδρος ΔΣ ΕΔΔΙΠΦΥ (Ελληνικό Δίκτυο Διαβήτη στην ΠΦΥ), Υπεύθυνος Εκπαίδευσης, μέλος Δ.Σ Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου, Νικολαράκη Κωνσταντίνο, Νευρολόγο - Ψυχίατρος Πρόεδρος Ι.Σ. Λασιθίου, Βαβουρανάκη Χάρη, Χειρουργός Ορθοπεδικός, Πρόεδρος Ινστιτούτου Επιστημονικών Ερευνών Π.Ι.Σ., Κακολύρη Νικόλαο, Ειδικό Γενικό Οικογενειακό Ιατρό, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Κρήτης, Διευθυντή Ε.Σ.Υ.

Χατζάκη Σταύρο Καρδιολόγος MD,FHCS,MESC,Διευθυντής ΕΣΥ Καρδιολογικής κλινικής ΓΝΑΝ, Μαρία Γ. Κατσουράκη, MSc, Παιδίατρος, Επιμ.Α ΓΠ/Δ Κλινικής ΓΝΑΝ , Κατσούλη Αγγελική, Διαιτολόγος Διατροφολόγος ΓΝΑΝ, Μουδατσάκη Νίκο, Δ/ντή Χειρουργικής κλινικής ΓΝΑΝ.

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 και η Κρήτη κατέχουν υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας, τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά, αναδεικνύοντας την ανάγκη για πρόληψη, ενημέρωση και παρακίνηση των πολιτών. Αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι την ανάγκη αυτή η 7η ΥΠΕ Κρήτης και ο Πανελλήνιος Σύλλογος Στήριξης Ατόμων με Παχυσαρκία Ιμερόεσσα θα συνεχίσουν τις δράσεις ενημέρωσης μετά το Πάσχα στο Ρέθυμνο και στα Χανιά, με τη συνεργασία των Δήμων, αθλητικών συλλόγων και φορέων.