

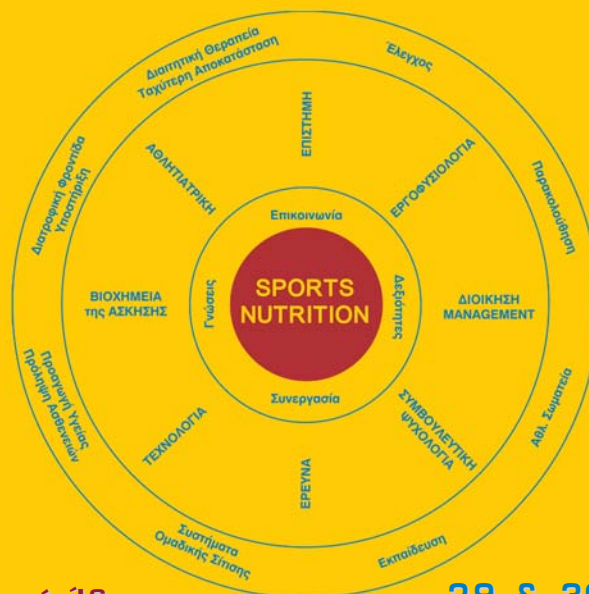


Ελληνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Επιστημονικής Διατροφής Αθλητών

ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ (εφ' όλης της ύλης)

ΝΕΩΤΕΡΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ & ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

www.sportsnutrition-inst.org



Εθνικό Ίδρυμα
Ερευνών
Βασ. Κωνσταντίνου 48
Αθήνα

29 & 30
Ιανουαρίου
2005

ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Χαιρετισμός/Πρόσκληση - Χορηγοί Σεμιναρίου

Το Ελληνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Διατροφής Αθλητών, που ιδρύθηκε πρόσφατα, πραγματοποιεί την πρώτη επιστημονική του εκδήλωση (με θεωρητική και πρακτική κατεύθυνση) το Σάββατο-Κυριακό 29 - 30 Ιανουαρίου 2005, στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (Βασ. Κωνσταντίνου 48, Αθήνα).

Οι καινοτομίες αυτής της επιστημονικής εκδήλωσης αφορούν:

- Στην πρώτη οργάνωση εξειδικευμένου σεμιναρίου (εφ' όλης της ύλης) υψηλού επιπέδου στην εφαρμοσμένη διατροφή αθλητών, για τις νεώτερες επιστημονικές εξελίξεις, προοπτικές, ερευνητικούς προβληματισμούς και νέους ορίζοντες.
- Στην συμμετοχή κορυφαίων επιστημόνων απ' όλη τη χώρα με ειδικές εισηγήσεις στο γνωστικό αντικείμενο διατροφής στον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Στην παρουσίαση της πολυετούς ερευνητικής δραστηριότητας των Εργαστηρίων / Τμημάτων διαφόρων Ελληνικών ερευνητικών κέντρων στο συγκεκριμένο επιστημονικό πεδίο.
- Στις πρακτικές εφαρμογές όλων των επιστημονικών εισηγήσεων, με συγκεκριμένες επιστημονικές θέσεις και εξειδικευμένες συστάσεις στους χειρισμούς διαιτητικών προβλημάτων.
- Στην πρώτη επίσημη παρουσίαση των αποτελεσμάτων anti-doping ελέγχου 2004 Olympic Games (anti-doping control results).

Στα πλαίσια της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης αποσκοπούμε στην μελλοντική ολοκληρωμένη εφαρμογή αυτής της εμπνευστικής διαδικασίας σε περιοδικούς κύκλους εκπαιδευτικών σεμιναρίων (σε συνεργασία με Εθνικές Ομοσπονδίες Αθλημάτων, επαγγελματικούς συλλόγους / συνδέσμους προπονητών, καθηγητών Φ. Α. κ.α.).

Ελπίζουμε πως αυτή η επιστημονική εκδήλωση θα ανταποκριθεί στις προσδοκίες των ενδιαφερόντων σας, καθώς οι σύγχρονες απαιτήσεις για εμπόρφωση και παρακολούθηση των επιστημονικών εξελίξεων είναι πολυδιάστατες.

Με θερμούς συναδελφικούς και φιλικούς χαιρετισμούς,

Ο Πρόεδρος
της Διοικούσας Επιτροπής
του Ελλ. Ερευν. Ινστ. Επιστημ.
Διατροφής Αθλητών

ΙΕΡΕΜΙΑΣ Ε. ΣΙΜΑΤΟΣ, RD

ΔΙΟΙΚΗΣΗ
MANAGEMENT
Ο Πρόεδρος
της Οργανωτικής Επιτροπής
του Σεμιναρίου

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν. ΠΑΥΛΟΥ, D.Sc.

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΒΙΑΝΕΞ Α.Ε. ΦΑΓΕ Α.Ε.

ΧΟΡΗΓΟΙ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ARIPHARM
BOEHRINGER INGELHEIM HELLAS
ISO PLUS A.E.
NATURE'S PLUS
NESTLE HELLAS
NOVARTIS HELLAS A.E.B.E

PREVENT HELLAS A.E.B.E.
WYETH HELLAS A.E.B.E.
Α.ΚΑΣΤΡΙΝΑΚΗΣ-Β.ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ Ο.Ε.
ΕΡΜΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ
Π. Ν. ΓΕΡΟΥΜΑΤΟΣ Α.Ε.Β.Ε.



Ελληνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Επιστημονικής Διατροφής Αθλητών

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος: Κωνσταντίνος Ν. Παύλου, D. Sc.
Αντιπρόεδρος: Μαρία Ν. Χασαπίδου, Ph. D.
Γενικός Συντονισμός: Ίερεμίας Ε. Σιμάτος, RD
Μέλη: Θ. Αγγελόπουλος, Ph. D.
Γ. Π. Ροντογιάννης, MD
Α. Τσοπανάκης, Ph. D.
Μ. Γ. Γραμματικοπούλου, M. Sc.
Σ. Κ. Παπαδοπούλου, Ph. D.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

από ένα ευρύ πεδίο βασικών και εφαρμοσμένων θεμάτων:

- Η εφαρμοσμένη διατροφή αθλητών ως επιστημονικό πεδίο: Στόχοι & προοπτικές εξέλιξης σε διεθνές επίπεδο.
- Το profile του αθλ. διαιτολόγου και οι προκλήσεις στην Ευρώπη του αύριο: Σύγχρονες απαιτήσεις και προοπτικές.
- Ο καθοριστικός ρόλος της διατροφής στην υγεία και αθλητική απόδοση: Η σύγχρονη επιστημονική αντίληψη.
- Σχεδιασμός, οργάνωση, καθοδήγηση της ειδικής Αθλητικής Δίαιτας: Τι συνθέτει μία σύγχρονη αντίληψη παρέμβασης.
- Διατήρηση ευνοϊκού επιπέδου σωμα. λίπους και ελεγχος του σωματικού βάρους αθλητών / ριών.
- Ανοσολογικοί παράγοντες, αντι-οξειδωτικές ουσίες και άσκηση.
- Διατροφική αξιολόγηση αθλητών / ριών υψηλού επιπέδου.
- Χρήση και κατάχρηση συμπληρωμάτων διατροφής - απαγορευμένων ουσιών: Δοσολογία, αποτελεσματικότητα, ασφάλεια.
- Εκτίμηση πρωτεϊνικών αναγκών και ισοζύγιο αζώτου elite αθλητών / τριών.
- Διατροφικές αρχές και διαιτητική φροντίδα κατά τις ταξιδιωτικές αποστολές.
- Ενεργειακή "αποκατάσταση" υδατανθράκων και αμινοξέων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.
- Διατροφικές απαιτήσεις αθλητών / ριών της κρίσιμης παιδικής και εφηβικής ηλικίας.
- Θεραπευτικές προσεγγίσεις ειδικών προβλημάτων διατροφο-εξαρτώμενης αιτιολογίας.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Συμμετέχοντες Euro 70
Φοιτητές / Σπουδαστές Euro 35

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



**NEREUS CONGRESS
AND CONFERENCES**

Αφεντούλη 2, 185 36, Πειραιάς
Τηλ: 210 45 24 842 - Fax: 210 41 82 308
<http://www.nereusgroup.gr> - E-mail: mail@nereusgroup.gr

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΦΑΓΕ Α.Ε. ΒΙΑΝΕΙ Α.Ε.

Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο Εφαρμοσμένης Διατροφής Αθλητών



Επιστημονικό Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Σάββατο, 29 Ιανουαρίου 2005

- 09:00 - 10:00** Προσέλευση, Εγγραφές, Παραλαβή έντυπου υλικού
- 10:00 - 11:00** Χαιρετισμοί και Εναρκτήρια Ομιλία Σεμιναρίου
"Το Επιστημονικό profile του αθλητικού διαιτολόγου και οι προκλήσεις στην Ευρώπη του αύριο: Σύγχρονες απαιτήσεις και προοπτικές εξέλιξης".
Εισηγητής: Ιερεμίας Ε. Σιμάτος, RD, Ειδικός Αθλ. Διαιτολόγος, Δ/ντής Ελλ. Ερευν. Ινστ. Επιστημ. Διατροφής Αθλητών
Προσφωνήσεις - Απονομή Τιμητικών Πλακετών
- 11:00 - 11:30** "Εκτίμηση πρωτεϊνικών αναγκών & ισοζύγιο αζώτου elite αθλητών/ριών"
Εισηγητής: Κωνστ. Ν. Παύλου, D.Sc., Δ/ντής Τμήματος Εργοφυσιολογίας - Αθλ. Διατροφής ΕΚΑΕ, Ειδικός Αθλ. Διαιτολόγος
- 11:30 - 12:00** "Όξεία και χρόνια διαταρο-εξαρτώμενη παθολογία αθλητών/ριών"
Εισηγητής: Γεωργ. Π. Ροντογιάννης, M.D., Καθηγητής Αθλητιατρικής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- 12:00 - 12:30** Διάλειμμα - Coffee Break
- 12:00 - 12:30** **Στρογγυλό Τραπέζι**
"Χρήση και Κατάχρηση απαγορευμένων Ουσιών:
Αποτελέσματα Anti-doping Ελέγχου Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνας 2004
Οι συνθετέστεροι "κύκλοι εφόδου" από αθλητές/ριες υψηλού επιπέδου (πρακτικές εφαρμογές)"
Εισηγητές:
Κωνστ. Γ. Γεωργακόπουλος, Ph.D., Δ/ντής Εργαστηρίου Anti-doping Ελέγχου Ο.Α.Κ.Α.
Χρήστος Π. Μπαλαμπίνης, M.Sc., Ph.D., Εργοφυσιολόγος, Ειδικός Αθλ. Διαιτολόγος
- 13:30 - 14:00** Συζήτηση με τους Ειδικούς Εισηγητές
- 14:00 - 16:30** Μεσημβρινή Διακοπή
- 16:30 - 17:00** "Βιοχημική αξιολόγηση Ελλήνων αθλητών/ριών υψηλού επιπέδου: Ερευνητικά δεδομένα 1984 - 2004 από το Εργομετρικό Κέντρο Αθλ. Ερευνών (ΕΚΑΕ)"
Εισηγητής: Αλέξ. Π. Τσοπανάκης, Ph.D., Κλινικός Βιοχημικός Άσκησης, Δ/ντής Τμήματος Βιοχημίας της Άσκησης ΕΚΑΕ



Ελληνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Επιστημονικής Διατροφής Αθλητών

Επιστημονικό Πρόγραμμα Σεμιναρίου

- 17:00 - 17:30** “Διατροφικές συνήθειες Ελλήνων αθλητών/ριών: Ανάλυση ερευνητικών δεδομένων 15-ετίας από το Εργαστήριο Αθλ. Διατροφής / Διατολογίας Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/νίκης”
Εισηγήτρια: *Μαρία Ν. Χασαπίδου, Ph.D., Καθηγήτρια Διατροφής / Διατολογίας Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/νίκης*
- 17:30 - 18:00** “Αντιοξειδωτικές ουσίες και άσκηση: Νεώτερα δεδομένα - σύγχρονες απόψεις”
Εισηγητής: *Κων. Γ. Βλήσμας, M.Med.Sc., Ειδικός Αθλ. Διατολόγος, Υποψ. Διδάκτωρ University of Liverpool “J. Moores”*
- 18:00 - 18:30** Συζήτηση ενδιαφέροντων περιστατικών με την ελεύθερη συμμετοχή του κοινού
Συντονιστές:
Κ. Ν. Παύλου, Ι. Ε. Σιμάτος
Συμμετέχουν:
Μ. Ν. Χασαπίδου, Μ. Γ. Γραμματικοπούλου, Χ. Π. Μπαλαμπίνης, Μ. Α. Λυκομήτρου
- 18:30 - 19:30** Απογευματινή διακοπή
Ειδική παρουσίαση της Φαρμακευτικής Εταιρείας VIANEX Α.Ε.
“Η σημασία της Καρνιτίνης στην Βελτίωση της Αθλητικής απόδοσης”
Εισηγητής: *Δρ. Ομ. Εμμανουηλίδης, M.D., Αθλητίατρος*
- 19:30 - 20:00** “Κρεατίνη: Δοσολογία, αποτελεσματικότητα, ασφάλεια”
Εισηγητής: *Γεώργ. Ν. Πίττας, M.Sc., Ειδικός Αθλ. Διατολόγος, Υποψ. Διδάκτωρ University of Nottingham*
- 20:00 - 20:30** “Αξιολόγηση θρεπτικών αναγκών και απαιτήσεων αθλητών/ριών υψηλού επιπέδου της κρίσιμης προ-εφηβικής και εφηβικής ηλικίας”
Εισηγήτρια: *Σουζάνα Κ. Παπαδοπούλου, Ph.D., Ειδική Αθλ. Διατολόγος, Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.*



Επιστημονικό Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Κυριακή, 30 Ιανουαρίου 2005

- 09:30 - 09:45** **Ειδική Ανακοίνωση**
"Συγκριτική μελέτη εργομετρικής αξιολόγησης αθλητών/ριών Ποδοσφαίρου, Καλαθοσφαίρισης, Πετοσφαίρισης: Ανάλυση ερευνητικών δεδομένων 20-ετίας"
Χρ. Π. Μπαλαμπίνης, Κ. Ν. Παύλου, Ι. Ε. Σιμάτος
(Ελλ. Ερευν. Ινστιτ. Επιστημ. Διατροφής Αθλητών)
- 09:45 - 10:00** "Προϊόντα της Μέλισσας και αθλητική απόδοση"
Εισηγητές:
Ευαγ. Ζουμπανέας, Διαιτολόγος / Διατροφολόγος
Μυρτώ - Μαρία Μυλωνά, Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
- 10:00 - 10:30** "Κόπωση, Οξειδωτικό Stress και Άσκηση"
Εισηγητής: Αλεξ. Π. Τσοπανάκης, Ph.D., Κλινικός Βιοχημικός Άσκησης, Δ/ντής Τμήματος Βιοχημίας της Άσκησης ΕΚΑΕ
- 10:30 - 11:00** "Διατροφικοί παράγοντες υψηλού κινδύνου στον αγωνιστικό αθλητισμό: Βασικές παρεμβάσεις και κρίσιμα σημεία ελέγχου για τον ειδικό αθλητικό διαιτολόγο"
Εισηγητής: Ιερεμίας Ε. Σιμάτος, RD, Ειδικός Αθλ. Διαιτολόγος, Δ/ντής Ελλ. Ερευν. Ινστ. Επιστημ. Διατροφής Αθλητών
- 11:00 - 11:30** "Διατροφικές αρχές κατά τις ταξιδιωτικές αποστολές και στα πολυήμερης διάρκειας αγωνιστικά πρωταθλήματα"
Εισηγήτρια: Μαρία Γ. Γραμματικοπούλου, M.Sc., Ειδική Αθλ. Διαιτολόγος, Υποψ. Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.
- 11:30 - 12:00** **Διάλειμμα - Coffee Break**
- 12:00 - 12:30** "Αίτιες, αξιολόγηση, συνέπειες και αντιμετώπιση της αθλητικής αμνηρόριας: Η καθοριστική σημασία της διατροφής"
Εισηγήτρια: Ελένη Αυλωνίτου, Ph.D., Δρ Εργοφυσιολόγος, Ερευνήτρια Ε.Κ.Α.Ε.
- 12:30 - 13:00** "Σίδηρος και αθλητική απόδοση: Νεώτερα δεδομένα"
Εισηγητής: Κωνστ. Ν. Παύλου, D.Sc., Δ/ντής Τμήματος Εργοφυσιολογίας - Αθλ. Διατροφής ΕΚΑΕ, Ειδικός Αθλ. Διαιτολόγος
- 13:00 - 13:40** "Νεώτερα δεδομένα για τα Συμπληρώματα Διατροφής: Υποσχέσεις και παγίδες"
Εισηγητής: Βασ. Κ. Μούγιος, Ph.D., Αναπλ. Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.



Ελληνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Επιστημονικής Διατροφής Αθλητών

PHARMATON

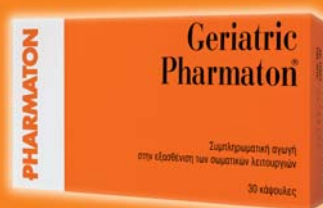


No 1
27
ΧΡΟΝΙΑ

Χρόνια τώρα... χαρίζει έξτρα σωματική και πνευματική ενέργεια.

Geriatric Pharmaton®. Το μόνο που προσφέρει έξτρα σωματική και πνευματική ενέργεια. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι κατέχει την 1η θέση στην αγορά, για περισσότερο από 27 χρόνια, συγκεντρώνοντας την εμπιστοσύνη τόσο των καταναλωτών όσο και των ειδικών. Το Geriatric Pharmaton® εξασφαλίζει πλήρως τις ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνες, μέταλλα και ικνοστοκεία, ενώ παράλληλα ενισχύει τις φυσικές και πνευματικές δυνάμεις, σε μία και μοναδική κάψουλα υψηλής τεχνολογίας, για άριστη λήψη και χορήγηση. Γι' αυτό το Geriatric Pharmaton® είναι αυτό που ζητάει ο οργανισμός για να... συνεχίσει.

Το πλέον αναγνωρίσιμο
πολυβιταμινούχο φάρμακο
χωρίς συνταγή ιατρού



Το ζητάει ο οργανισμός σου.

Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων Συνιστούν:

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**



SOLGAR VITAMINS & HERBS



Rise
above

the
rest.™



SFP Rhodiola Root Extract
Το μυστικό
της αναζωογόνησης



OMNIUM
Προηγμένη αντιοξειδωτική
προστασία και τόνοση



ISO-PLUS® A.E.
Imports - Representations

ΑΘΗΝΑ: ΤΗΛ: 210 95 79 707 - FAX: 210 95 72 169
e-mail: info@iso-plus.gr, www.iso-plus.gr
ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ: 23 10 526522