

Healthy Aging: The role of diet and physical activities

Let food and physical activity be our medicine

November 10th, 2018

Hellenic Pasteur Institute

***Pre-congress Seminar -
EuGMS Athens 2020***



ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΠΑΣΤΕΡ

Registration Fee: **20 €**
Discount Student Fee: **10 €**

with the participation of:



Professional Congress Organiser:

SIGNUS

Laskaridou Street 1, 11524 Ambelokipi
T. +30 2106912930 E: congress@signus.gr

9:00- 12:45

Morning session (12')

Introduction:

J. Ellul (President of HCGM - Hellenic Consortium for Geriatric Medicine)

N. Tasic (President of the ISVH - International Society for Vascular Health and Aging)

A. Benetos (President-Elect of the EuGMS - European Geriatric Medicine Society)

Lecture 1: (25')

The challenge of the Mediterranean Diet and Healthy Aging: Antonia Trichopoulou (GR)

Round table 1: Specific nutritional aspects for older adults:

Coordinators: Irimi Tzanetakou and Kostas Chrysanthopoulos

- Proteins, renal function & skeletomuscular health in the older: What is the optimal quality and quantity? Liana Poulia (12')
- Nutrition and oral health, Anastasia Kossioni (12')
- Health & Safety issues: how to prepare the food? George Soulis (12')
- Personalized geriatric diets– Nutrigenomics /Nutrigenetics, George Dedousis (12')
- Intestinal health in the older– probiotics + prebiotics, Mary Eleftheriadou (12')
- Geriatric depression & beneficial foods - nutrients i.e. Olive oil, Omega – 3, Vitamin B12, L-theanine amino acid, Katerina Tzanetakou (12')

Discussion: All (45')

Στρογγυλή Τράπεζα 1 – Round Table 1: Ειδικά θέματα διατροφής του ηλικιωμένου πληθυσμού

Προεδρεία : Ειρήνη Τζανετάκου και Κώστας Χρυσανθόπουλος

Σύντομες Παρουσιάσεις (12')

- α- Πρωτεΐνες, Νεφρική Λειτουργία και μυοσκελετική υγεία στο ηλικιωμένο άτομο: Ποια είναι η ιδανική ποιότητα και ποσότητα; Λιάνα Πούλια
- β- Στοματική υγεία και Διατροφή, Αναστασία Κοσιώνη
- γ- Με ποιόν τρόπο ετοιμάζουμε γεύματα; Θέματα υγείας και ασφάλειας παρασκευής, Γιώργος Σούλης
- δ- Εξατομικευμένες δίαιτες ηλικιωμένων ατόμων – Nutrigenomics / Nutrigenetics: Γιώργος Δεδούσης
- ε- Εντερική υγεία – Προβιοτικά + Πρεβιοτικά, Μαίρη Ελευθεριάδου
- ζ- Γηριατρική κατάθλιψη & ωφέλιμες τροφές και θρεπτικές ουσίες– Ελαιόλαδο, Ωμέγα-3, Βιταμίνη B12, L-Θεανίνη, Κατερίνα Τζανετάκου

Ανοικτή Συζήτηση - Open Discussion (45')

11:20

Coffee Break (20')

11:40

Chairs: I. Karaitianos and R. Asmar

Lecture 2: (20')

Mediterranean diet and inflammaging:
Stefania Maggi (IT)

Lecture 3: (20')

Diet and physical activities for better cardiovascular health: The HISPA experience,
Nebojsa Tasic (SRB)

Lecture 4: (20')

Nutritional patterns to postpone frailty:
E Kelaiditi (UK)

Discussion: All

13:00

End of the morning session; Free time for lunch

14:20- 18:00

Afternoon session

Chairs: M. Petrovic and I. Georgiopoulos

Lecture 5: (20')

Immunology approach of the Alzheimer Disease:
Pigi Lymperi (GR)

Lecture 6: (20')

Effects of diets and physical activities on cognitive decline and dementia:
Mirko Petrovic (BE)

Lecture 7: (20')

Diets and physical activity for the management of older patients with cancer
Ioannis Gioulbasanis (GR)

16:00

Coffee Break (20')

16:20 - Round table 2: Which is the best physical exercise for a healthy aging

Coordinators: Xanthi Michail and Georgia Petta

- Resistance vs. aerobic exercise, Ioannis Panagiotopoulos (12')
- Dance for longevity, Marina Kotsani (12')
- Tai Chi and Healthy Aging, Evangelos Mytilinaios (12')
- Defining intensity and duration of physical activity in older adults, George Panayiotou (12')

Discussion (all): How feasible is to propose physical activity programs in the very old (30')

Στρογγυλή Τράπεζα 2 – Round Table 2

Ποια είναι η καλύτερη σωματική άσκηση για μια υγιή γήρανση;

Προεδρείο: Ξανθή Μιχαήλ, Γεωργία Πέττα

Σύντομες Παρουσιάσεις (12 λεπτά)

- α. Ασκήσεις αντίστασης vs. Αεροβική άσκηση, Ιωάννης Παναγιωτόπουλος
- β. Χορός και μακροζωία: Μαρίνα Κοτσάνη
- γ. Tai Chi και υγιής γήρανση, Ευάγγελος Μυτιληναίος
- δ. Καθορισμός έντασης και διάρκειας της σωματικής δραστηριότητας στους ηλικιωμένους, Γιώργος Παναγιώτου

Ανοικτή Συζήτηση – Open Discussion (30 λεπτά)

Θέμα : Πόσο εφικτή είναι η εφαρμογή προγραμμάτων σωματικής άσκησης σε υπερήλικες;

Lecture 8: (20')

Combined effects of physical activities and diets on quality of life and self-rated health in older adults. Christina Bamia (GR)

18:00

Conclusions - Συμπεράσματα: Αναστασία Κοσιώνη, M. Petrovic

18:20

End of Workshop - Λήξη σεμιναρίου

