

Healthy diets and physical activity among the elderly – national best practices

The experience of Greece

Κοϊδου Ειρήνη

Επικ. Καθηγήτρια

ΤΕΦΑΑ Σερρών

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

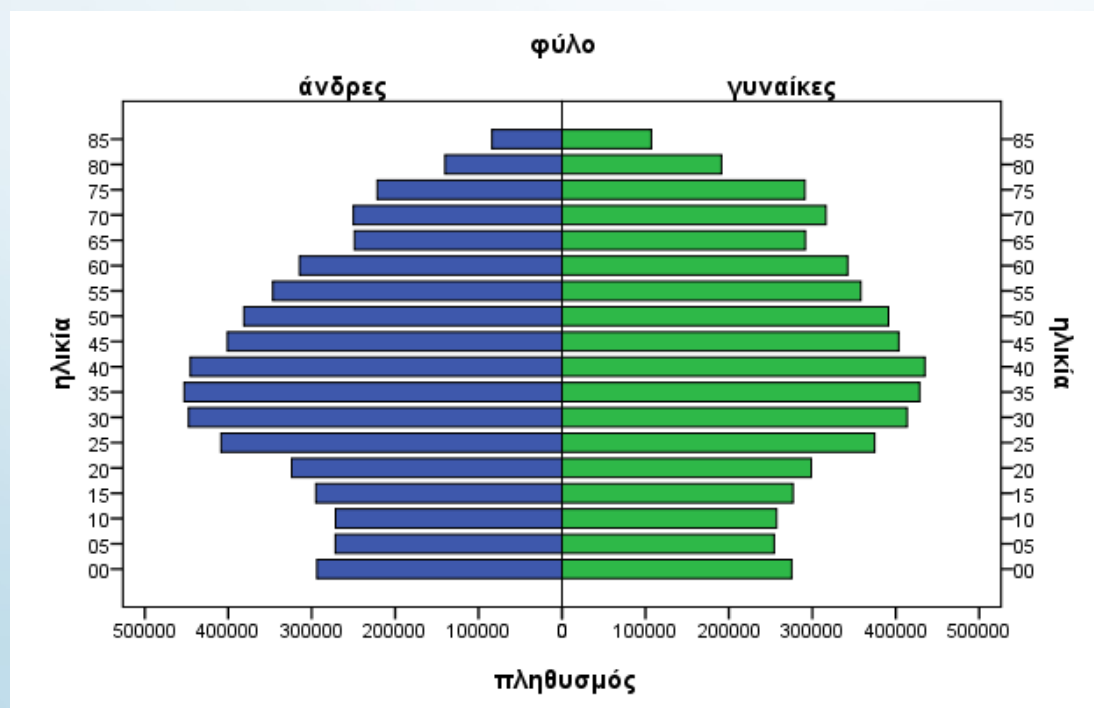
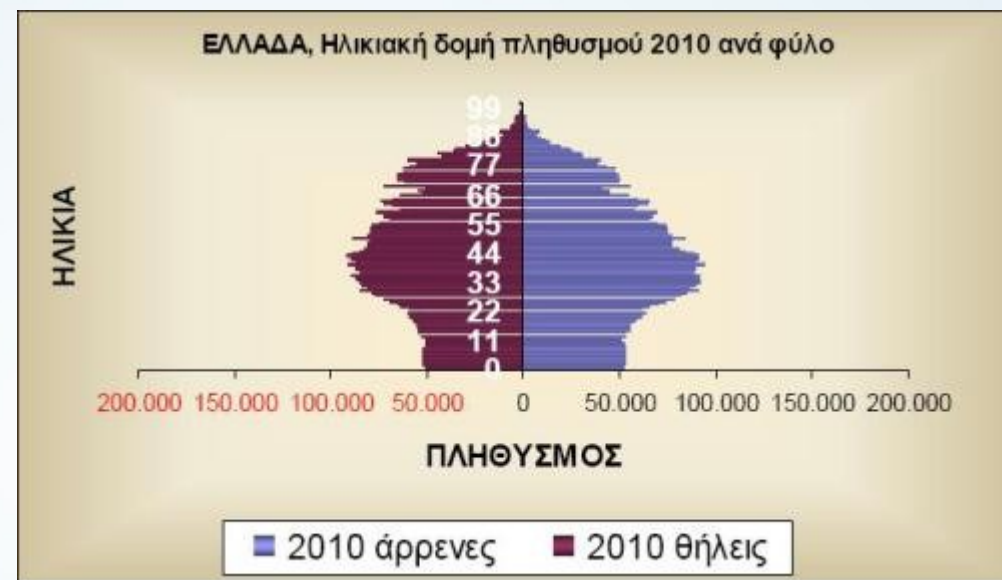


High Level Conference on "Nutrition and Physical Activity
from Childhood to Old Age: challenges and opportunities"
Athens, Greece 25-26 February 2014

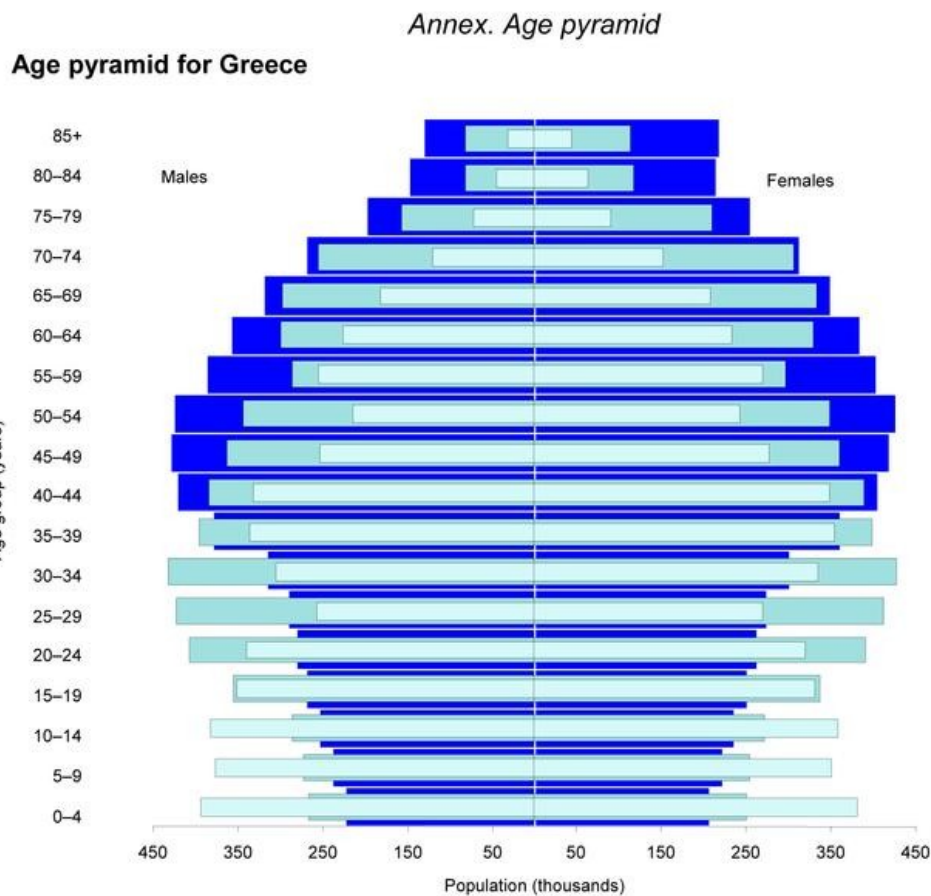
- «πρέπει νυν να εξετάσωμεν τας αιτίας διά τας οποίας άλλα μεν όντα είναι μακρόβια και άλλα βραχύβια και εν γένει τας αιτίας του μήκους και της βραχύτητας της ζωής»
- «αν είναι το αυτό ή είναι διάφορον το αίτιο εις τα φυτά και τα ζώα να είναι άλλα μεν μακρόβια, άλλα δε βραχύβια...» Ψυχολογικά, "Μικρά φυσικά". "Περί μακροβιότητος και βραχυβιότητος"

Αριστοτέλης (384 - 322 π.Χ.)





Statistical evidences
indicates...



Sources: WHO Regional Office for Europe (2004c) and United Nations (2002).

Έτος	Κατανομή κατά ομάδες ηλικιών (%)				Δείκτης εξάρτησης* %
	0-14	15-64	65+	100,0	
2010	14,6	66,8	18,6	100,0	49,7
2015	14,8	65,7	19,5	100,0	52,2
2020	15,0	64,5	20,5	100,0	55,0
2025	14,5	63,7	21,8	100,0	57,0
2030	13,9	62,8	23,3	100,0	59,2
2035	13,8	60,8	25,4	100,0	64,5
2040	14,2	58,5	27,3	100,0	70,9
2045	14,6	56,3	29,1	100,0	77,6
2050	15,0	55,0	30,0	100,0	81,8

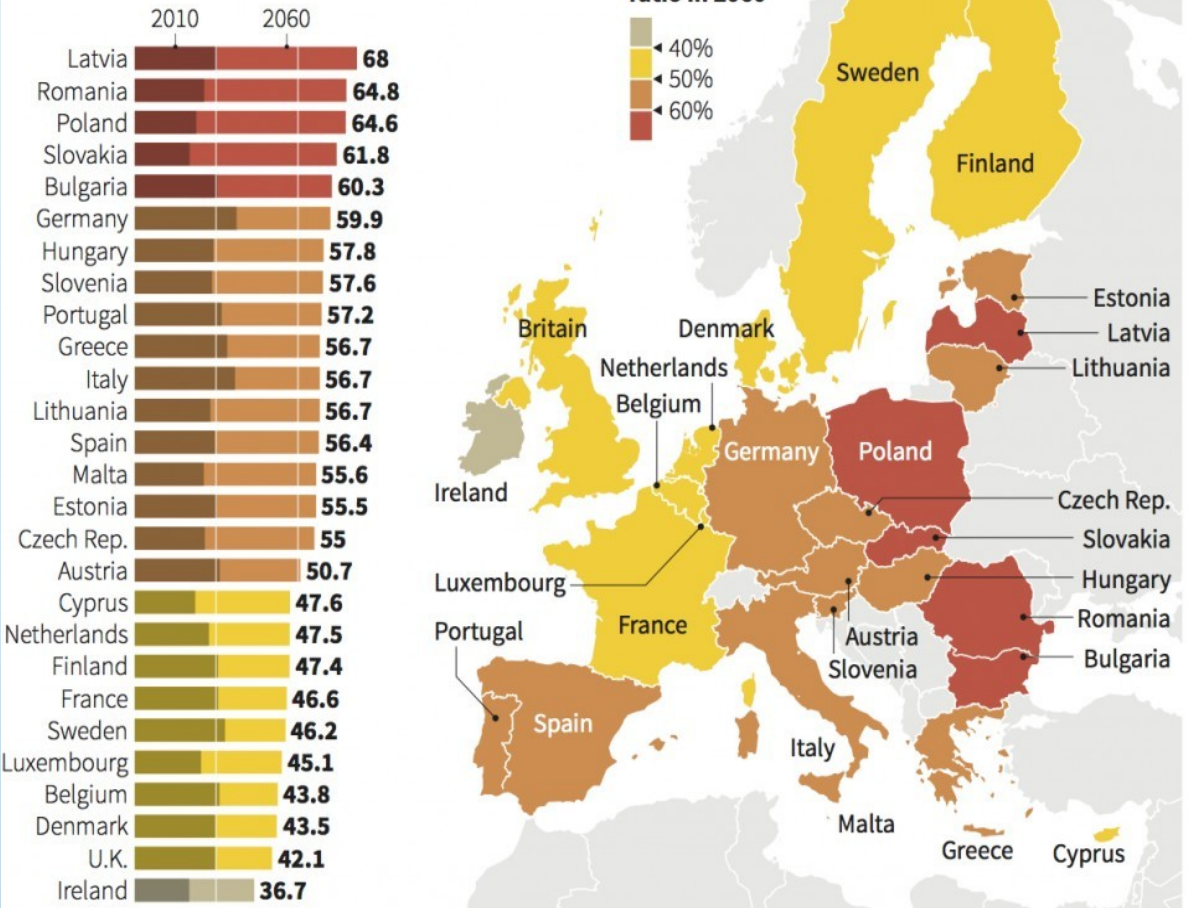
Πηγή: ΟΗΕ, Προβολές Πληθυσμού.

* Μη παραγωγικά άτομα επί 100 παραγωγικών.

Europe's ageing population

PROJECTED OLD-AGE DEPENDENCY RATIO

Number of persons aged 65 as a percentage of number of persons aged between 15 and 64.

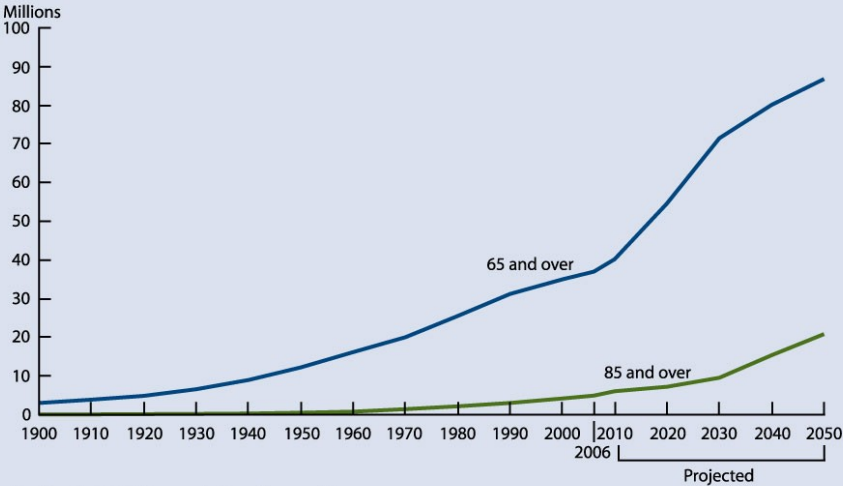


Source: Eurostat

W. Foo, 24/04/2013

REUTERS

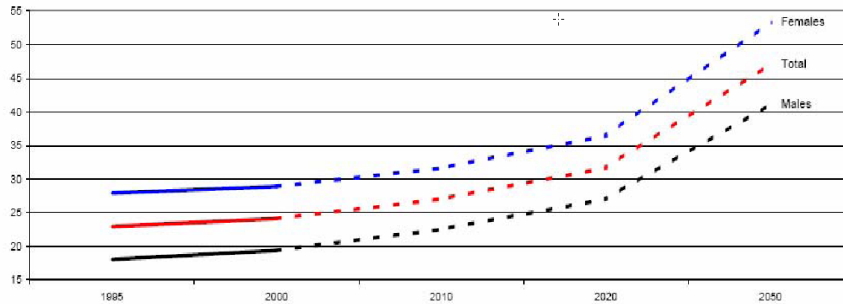
Number of people age 65 and over, by age group, selected years 1900–2006 and projected 2010–2050



Note: Data for 2010–2050 are projections of the population.
Reference population: These data refer to the resident population.
Source: U.S. Census Bureau, Decennial Census, Population Estimates and Projections.

EUROSTAT

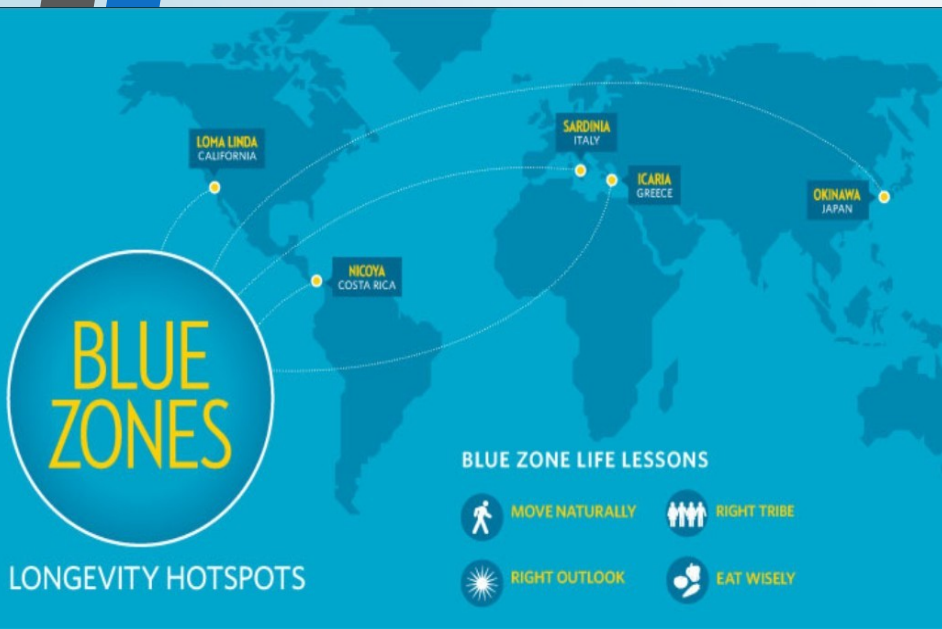
AGEING SOCIETY
CURRENT AND PROJECTED OLD AGE DEPENDENCY RATIO
%



Source : Eurostat

- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θεωρεί ότι τα αναπτυγμένα οικονομικά και βιομηχανικά κράτη δεν μπορούν να είναι βιώσιμα με την ποσοστιαία αύξηση του γηραιού πληθυσμού, σύμφωνα με την υφιστάμενη οικονομική και χρηματοπιστωτική κρίση, τις επικρατούσες κοινωνικές συνθήκες και τους διαθέσιμους οικονομικούς πόρους.

The World Health Organization considers that the economically developed and industrialized countries cannot be viable with the percentage increase in the aging population, according to the current economic and financial crisis, the prevailing social conditions and available financial resources.



- 
- Η Ελλάδα αναγνωρίζοντας την σοβαρότητα της κατάστασης και την αναγκαιότητα για σημαντικές αλλαγές οδηγήθηκε σε μια σειρά ενεργειών προκειμένου να συγκεντρώσει στατιστικά στοιχεία για την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, την υγεία και την ευημερία των πολιτών και των κατοίκων της.
 - Greece acknowledging the seriousness of the situation and the need for significant changes led to a series of actions in order to gather statistics on the socio-economic status, health and welfare of its citizens and residents.
 - Στα πλαίσια αυτά προέβη και στην αποτύπωση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας αλλά και τη διατροφικής κατάσταση και συμπεριφοράς των ηλικιωμένων.
 - In this context the country proceeded to map the levels of physical activity and nutritional status and behavior of elderly.

Η υγιής και ενεργός γήρανση αποτέλεσαν ή αποτελούν αντικείμενο

του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

της Ευρωπαϊκής Πλατφόρμας για τους Ηλικιωμένους

του Ευρωπαϊκού Δικτύου Φορέων για την Προαγωγή της Υγείας

πολλών προγραμμάτων της Ένωσης, όπως του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου, του Ευρωπαϊκού Ταμείου Περιφερειακής Ανάπτυξης

του προγράμματος PROGRESS

του προγράμματος δια βίου μάθησης

του προγράμματος για τη δημόσια υγεία

των ειδικών προγραμμάτων τεχνολογιών των πληροφοριών και των επικοινωνιών και κοινωνικο-οικονομικών και ανθρωπιστικών επιστημών του έβδομου προγράμματος-πλασίου έρευνας και ανάπτυξης, του σχεδίου δράσης "Η ευγηρία στην κοινωνία της πληροφορίας"

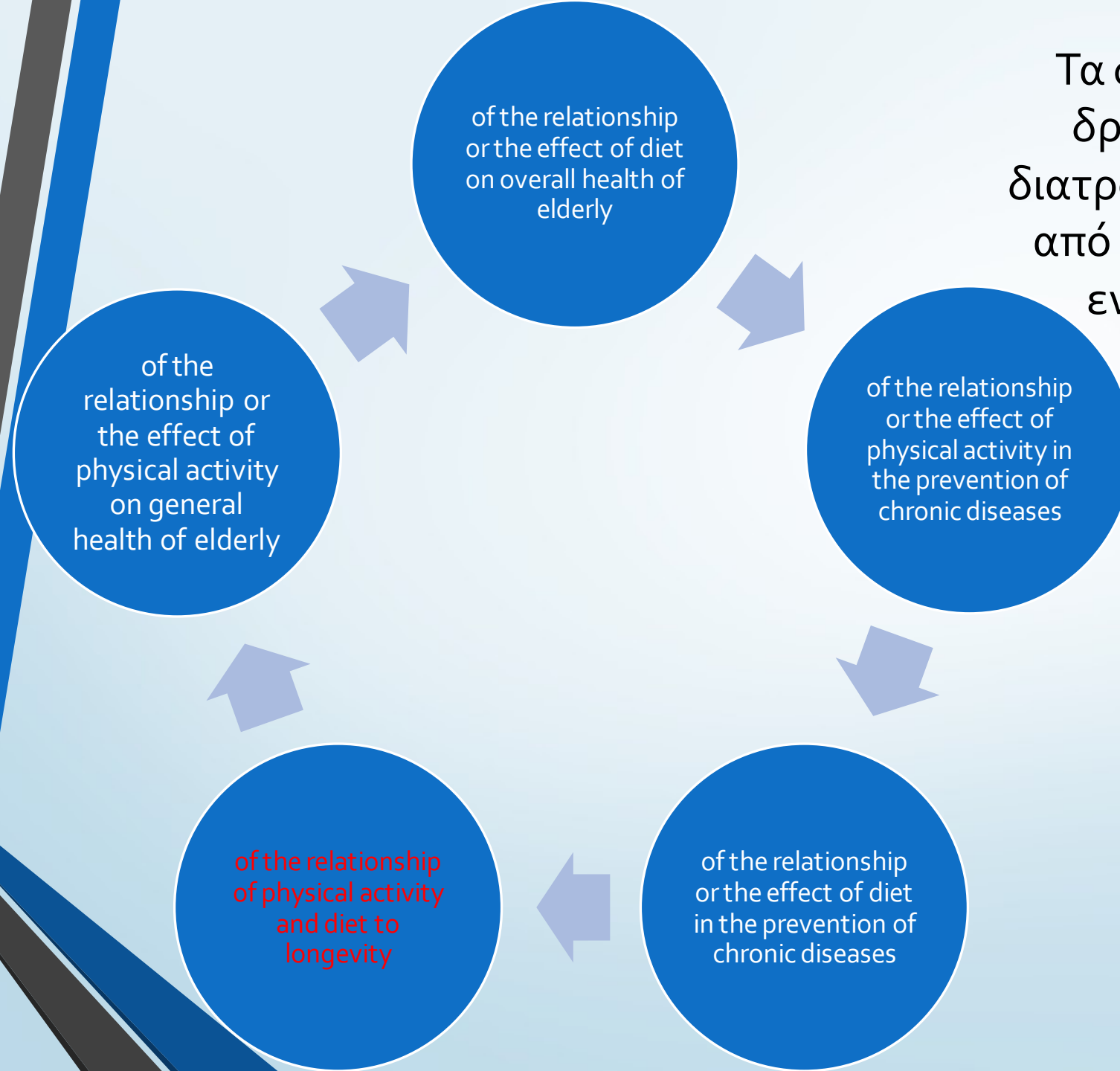
των κοινών προγραμμάτων αυτόνομης διαβίωσης υποβοηθούμενης από το περιβάλλον για έρευνα και καινοτομία

του προγράμματος για την ανταγωνιστικότητα και την καινοτομία με πιλοτικά σχέδια με θέμα τις τεχνολογίες πληροφορικής και επικοινωνιών για την ευγηρία και το σχέδιο δράσης για την αστική κινητικότητα

καθώς επίσης και ενός μεγάλου αριθμού δημόσιων, περιφερειακών και τοπικών αρχών, οργανώσεων, δικτύων και φορέων.

Τα στοιχεία, τόσο για τη φυσική δραστηριότητα όσο και για τις διατροφικές συνήθειες, προκύπτουν από μελέτες, που οι περισσότερες εντάσσονται στο πλαίσιο της διερεύνησης

The data, both for physical activity and for dietary habits, result from studies, most of which are part of the investigation matrix



Austria, Belgium, Finland, France, Germany, Greece, Italy, the Netherlands, Portugal, Spain, Sweden and the United Kingdom.

The MERI project

(Co-financed by the European Commission)



Εθνική Αναφορά Της Ελλάδας Για Το Πρόγραμμα MERI
Ελίζαβεθ Μεσθεναίου & Κορίνα Αντωνιάδου,
Ερευνητική Ομάδα ΣΕΞΤΑΝΤ,
Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Αθήνα

The MERI project is a response to demands made by scientists, representatives of associations and national governments attending a European conference on 'Equal Opportunities for Older Women' in 2001 with its main objective being to increase knowledge about the living conditions and problems of older women and thus improve the empirical basis for: social and public policy and work by national and European associations; encouraging future research work on older women while also raising the general public's awareness about the situation of older women

EPIC Project



Το πρόγραμμα EPIC - Elderly Network on Ageing and Health στοχεύει στην εκτίμηση της υγιούς γήρανσης των ηλικιωμένων Ευρωπαίων και την αναγνώριση των συναφών βιολογικών και περιβαλλοντικών προγνωστικών παραγόντων.

EPIC was designed to investigate the relationships between diet, nutritional status, lifestyle and environmental factors and the incidence of cancer and other chronic diseases. EPIC is a large study of diet and health having recruited over half a million (520,000) people in ten European countries: Denmark, France, Germany, Greece, Italy, The Netherlands, Norway, Spain, Sweden and the United Kingdom.

Diet, physical activity and cognitive impairment among elders: the EPIC–Greece cohort
(European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)

T Psaltopoulou, A Kyrozi, P Stathopoulos, D Trichopoulos, D Vassilopoulos, A Trichopoulos
Public Health Nutrition: 11(10), 1054–1062

MEDIS (MEDiterranean Islands Study)

Republic of Cyprus, the Republic of Malta, Mallorca, Minorca (Spain) and the islands of Lesbos, Samothraki, Cephalonia, Crete, Corfu, Lemnos, Zakynthos, Siros, Naxos, Ikaria, Rhodes, Karpathos, Kassos, and Mykonos, in Greece



“As the global population is getting older, it is our mission to understand the needs of the older people, in order to offer them a better quality of life”

Επιδημιολογική Μελέτη «Mediterranean Islands Elderly Study - MEDIS». ¹²
Επιστημονικός Υπεύθυνος: Ε. Πολυχρονόπουλος, Δ. Παναγιωτάκος. Διάρκεια: 2006-2012.

ENHR II

Ευρωπαϊκή Επιτροπή DGSANCO. Τομέας προτεραιότητας και δράση: Πληροφορίες Υγείας ((HI 2006) - Αναπτυξιακοί μηχανισμοί για την αναφορά και ανάλυση των θεμάτων υγείας και για τη δημιουργία εκθέσεων για τη δημόσια υγεία.

The aim of the European Nutrition and Health Report 2009 is to provide a comprehensive view of the health and nutrition status in the European Union (EU). It is not intended to generate new data, but rather to collect available and authorized data, published or unpublished, on the nutrition and health situation in the EU countries.

Special Eurobarometer



European
Commission

European Nutrition and Health Report 2009
<http://www.karger.com>

EHES Pilot JA
European Health Examination Survey Pilot Joint Action

http://www.hhf-greece.gr/images%5Cehes_flyer_160511.pdf

Το Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας, σε συνεργασία με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ), υλοποιεί την Πράξη με τίτλο: "ΥΔΡΙΑ. Πρόγραμμα και στοχευόμενη δράση για την υγεία και τη διατροφή του Ελληνικού πληθυσμού: ανάπτυξη και εφαρμογή μεθοδολογίας και αποτύπωση". Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς (ΕΣΠΑ) 2007-2013

Sociodemographic and Lifestyle Statistics of Oldest Old People (>80 Years) Living in Ikaria Island: The Ikaria Study

Demosthenes B. Panagiotakos, Christina Chrysohoou, Gerasimos Siasos, Konstantinos Zisimos, John Skoumas, Christos Pitsavos, and Christodoulos Stefanadis

Cardiology Research and Practice, 2011

Physical activity in a sample of elderly Greek people: a research study

Fotoula Babatsikou, Georgia Gerogianni, Sophia Zyga, Charilaos Koutis

Health Science Journal, 2012

Mood alterations following an indoor and outdoor exercise program in healthy elderly women

Ourania Matsoyka, Christos Kabitsis, Yvoni Harahousou, Ioannis Trigonis

Percept Mot Skills, 2005

Φυσική Δραστηριότητα Ατόμων 60 – 90 Ετών στην Ελλάδα: Επιδράσεις Ηλικίας και Φύλου

Μαρία Μιχαλοπούλου, Νίκος Αγγελούσης, Βασιλική Ζήση, Μαρία Βεντούρη, Θωμάς Κουρτέσης, & Παρασκευή Μάλλιου

Inquiries in Sport & Physical Education, 2006

Functional and Neuromotor Performance in Older Adults: Effect of 12 Wks of Aerobic Exercise

Kalapotharakos VI, Michalopoulos M, Strimpakos N, Diamantopoulos K, Tokmakidis SP

Am J Phys Med Rehabil 2006

The Effects of A Twenty-Four--Week Aquatic Training Program on Muscular Strength Performance in Healthy Elderly Women

Tsourlou, Th, Benik, Ath, Dipla, K, Zafeiridis, An, Kellis, Sp.

Journal of Strength & Conditioning Research, 2006

Effects of a physical activity program. The study of selected physical abilities among elderly women.

Ourania Matsoyka, Christos Kabitsis, Yvoni Harahousou, Ioannis Trigonis

J Gerontol Nurs, 2003

The 'secrets' of the long lives in Mediterranean islands: the MEDIS study

Eleni Turlouki, Evangelos Polychronopoulos, Akis Zeimbekis, Nikos Tsakountakis, Vassiliki Bountziouka, Eirini Lioliou, Eftichia Papavenetiou, Anna Polystipioti, George Metallinos, Stefanos Tyrovolas, Efthimios Gotsis, Antonia-Leda Matalas, Christos Lionis, Demosthenes B. Panagiotakos

European Journal of Public Health, 2009

Adherence to the Mediterranean diet is associated with lower prevalence of obesity among elderly people living in Mediterranean islands: the MEDIS study

Stefanos Tyrovolas, Vassiliki Bountziouka, Natassa Papairakleous, Akis Zeimbekis, Foteini Anastassiou, Efthimios Gotsis, George Metallinos, Evangelos Polychronopoulos, Christos Lionis, Demosthenes Panagiotakos

International Journal of Food Sciences and Nutrition, 2009

Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population

Antonia Trichopoulou, Tina Costacou, Christina Bamia, Dimitrios Trichopoulos

N Engl J Med 2003

Epidemiology of Overweight and Obesity in a Greek Adult Population: the ATTICA Study

Demosthenes B. Panagiotakos,* Christos Pitsavos,† Christina Chrysohoou,† Grigoris Risvas,* Meropi D. Kontogianni,* Antonis Zampelas,* and Christodoulos Stefanadis

Obesity research, 2004

Impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study

Christos Pitsavos, Christine Chrysohoou, John Skoumas, Dimitris Tousoulis, Marina Toutouza, Pavlos Toutouzas, Christodoulos Stefanadis

American Heart Journal, 2004

Obesity and health in Europeans aged 50 years and older

T. Andreyeva, P.-C. Michaud, A. van Soest

Public Health, 2007

Health correlates of overweight and obesity in adults aged 50 years and over: results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE)

Isabelle Peytremann-Bridevaux, Brigitte Santos-Eggimann

Swiss med wkly, 2008

- Βάδισμα, φυσική δραστηριότητα, κινητική λειτουργικότητα και ψυχική υγεία σε ηλικιωμένα ακόμα. Πρόγραμμα Πυθαγόρας II. ΥΠΕΠΘ (2005).
- Walking, physical activity, motor function and mental health in older people. Pythagoras II. Ministry of Education (2005).
- « Η χρήση της οπτικής ανατροφοδότησης ως μέσο εξάσκησης της στατικής και δυναμικής ισορροπίας σε ηλικιωμένα άτομα ». ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Πυθαγόρας II – Ενίσχυση Ερευνητικών Ομάδων στο Πανεπιστήμιο (ΕΕΟΠ) Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ.) (Κωδικός Έργου: 97436). ΦΟΡΕΑΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ: ΥΠΕΠΘ
- The use of visual feedback as a means of practicing the static and dynamic balance in elderly people. "PROGRAM: Pythagoras II - Support of Research Teams in University (EEOP) Aristotle University of Thessaloniki (OP) (Project Code: 97436). FUNDING AGENCY: Ministry of Education
- ΕΠΕΑΕΚ II «Αρχιμήδης II - Ενίσχυση ερευνητικών ομάδων στα ΤΕΙ» με χρηματοδότηση από το Υπουργείο Παιδείας. Η ερευνητική πρόταση έχει τίτλο «Το Φαινόμενο της Πτώσης στους Υγιείς Έλληνες Υπερήλικες: Καταγραφή Σωματομετρικών και Σωματοκινητικών Χαρακτηριστικών με Στόχο την Πρόληψη» (2004-2006).
- OP II "Archimedes II - Strengthening research groups in TEI" with funding from the Ministry of Education. The research proposal is entitled "The Effect of the Fall on Greek Healthy Elderly: Somatometrics and Somatokinetic Characteristics to prevent" (2004-2006).

Συμπεράσματα ...

Older people know the benefits of physical activity

The physical activity is low to moderate intensity

As age increased physical activity decreases

Women engaged in home care activities fact that makes them more active even in old age

Physical activity is influenced by various factors such as economic status, social life, family situation

The people who exercise have higher levels of health

The women, in comparison to men prefer leisure activities but more men are involved in these

The most popular activities are walking, hiking, dancing, swimming and dealing with garden

Men and women spend more than two hours a day watching TV

... Συμπεράσματα

Older people recognize the value of good nutrition on quality of life

The prior eating behavior is consistent with wellbeing

The elderly have high rates of obesity with some differences by region

Energy intake varies according to sex

Older people generally consume adequate amounts of fruits, vegetables and legumes

Older people generally consume adequate amounts of fruits, vegetables and legumes

The elderly consume monounsaturated and polyunsaturated fatty

As age increased, reducing the amount of hard food consumption

The Mediterranean diet is associated with lower levels of mental illness

High consumption of fish and seafood variations by region

Alcohol consumption is moderate to low (women)

The Mediterranean diet is associated with longevity

Δράσεις ...

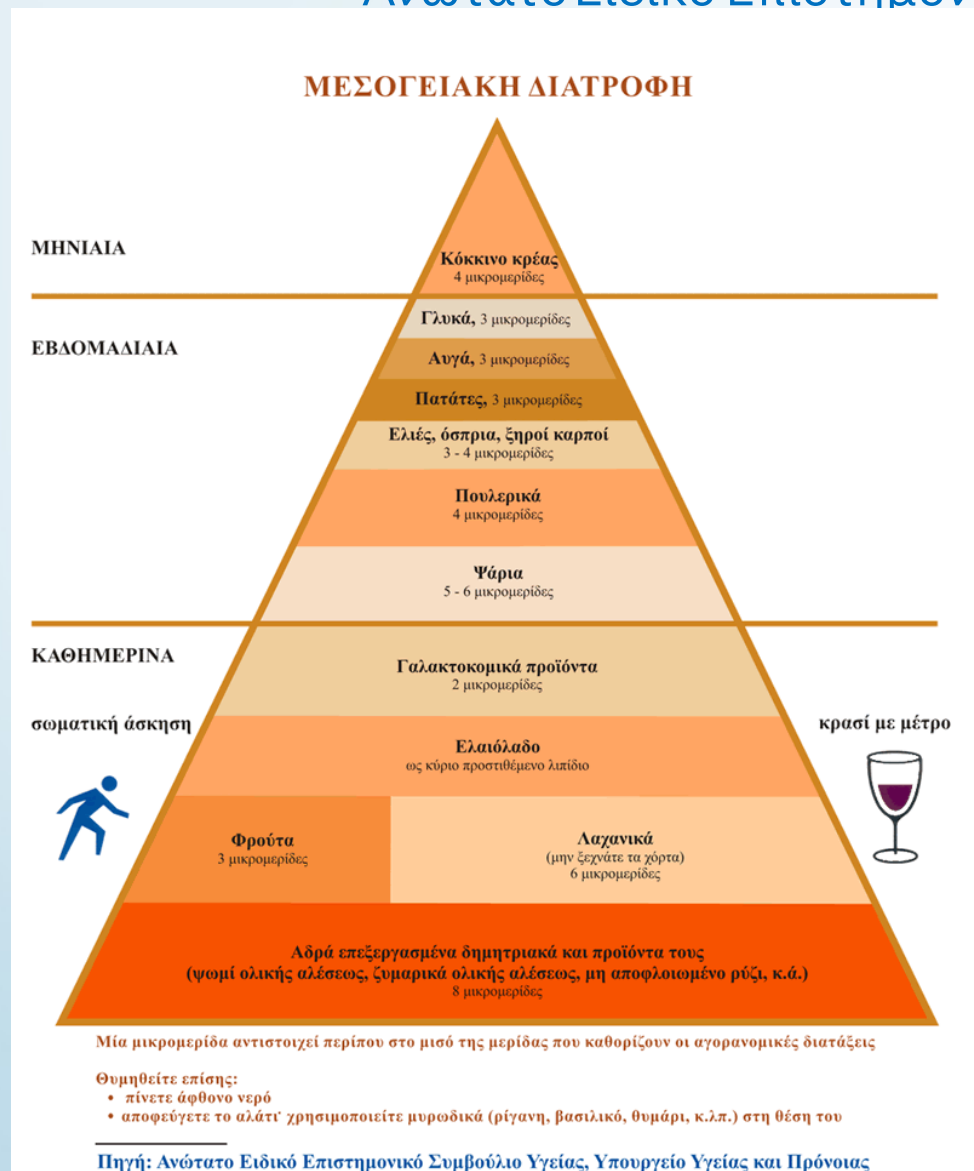


Καταγραφή και αξιολόγηση δεδομένων Record and evaluation data
Ενημέρωση και πρόληψη information prevention
Αντιμετώπιση Management

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας



Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφή και τις Διατροφικές Διαταραχές 2008 – 2012 National actions

Δράση 6: Ενημέρωση του Γενικού Πληθυσμού για την Υγιεινή Διατροφή και τη Σωματική Δραστηριότητα

- ✓ Φορείς Υλοποίησης
 - Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Υπουργείο Ανάπτυξης, Γενική Γραμματεία Καταναλωτή, Εθνικός Φορέας Ελέγχου Τροφίμων, Βιομηχανίες Τροφίμων, Οργανώσεις προστασίας καταναλωτών.
- Χρονοδιάγραμμα
 - 2008 - 2009: Έναρξη προγράμματος.
 - 2009: Οργάνωση ιστοσελίδας στο διαδίκτυο.



Από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, η Ελλάδα συντονίζει το χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση πρόγραμμα DAFNE (Data Food Networking), που στοχεύει στη διαχρονική παρακολούθηση και σύγκριση των διατροφικών συνηθειών Ευρωπαϊκών πληθυσμών με τη δημιουργία μίας δυναμικής και διαρκώς εμπλουτιζόμενης βάσης δεδομένων.



The *Dafne/AnemosSoft* has been developed in the context of the EU funded project entitled: "Expansion and update of existing nutrition monitoring systems: the ANEMOS project" (contract no: 2007334). The project aims at expanding and updating the DAFNE databank with data collected from 2003 to 2007 in Estonia and Lithuania, as well as 2005 data from Portugal a country already member of the network.



Το δίκτυο αυτό, θα συμβάλλει στη δημιουργία εναρμονισμένων συστάσεων σε επίπεδο μικρό-διατροφικών συστατικών. Με την επισήμανση των μικρό-διατροφικών συστατικών που έχουν ιδιαίτερη σημασία σε ευάλωτες ομάδες του γενικού πληθυσμού (π.χ. παιδιά, έγκυες, ηλικιωμένοι) το EURRECA θα συμβάλλει στη διαμόρφωση εθνικών διατροφικών οδηγιών σε επίπεδο τροφίμων.

The EURRECA micronutrient requirement process framework aspires to be used as a practical tool for defining the appropriate process for deriving dietary reference values.

Η προσέγγιση της βάσης DAFNE δίνει επίσης τη δυνατότητα να μελετώνται διαχρονικές μεταβολές και να συγκρίνονται, σε επίπεδο οικολογικών συσχετίσεων, οι διατροφικές συνήθειες ενός πληθυσμού με το νοσολογικό του φάσμα.

Τα στοιχεία της βάσης DAFNE μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό εργαλείο τόσο για το σχεδιασμό διατροφικής πολιτικής σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, όσο και για την παρακολούθηση της επίτευξης των στόχων αυτής.

- Με το νόμο 1931 /1991 το Υπουργείο Υγείας έχει θέσει την 1η Οκτωβρίου κάθε έτους ως ημέρα των ηλικιωμένων. The Law 1931/1991 has set the 1st October of each year as the day of elderly
- Το πρόγραμμα “Βοήθεια στο Σπίτι”. Elderly Protection Program "Aid at Domicile."
- Κέντρα ανοιχτής προστασίας ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) The Open Protection Centres of the Elderly (KAPI) are open programmes involving the elderly over 60 years without socio-economic criteria, in order to integrate and socialize all members of the community.



Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα

- Εισαγωγή θεμάτων της τρίτης ηλικίας στα προγράμματα σπουδών
- Εισαγωγή θεμάτων της τρίτης ηλικίας σε προγράμματα δια βίου μάθησης
- Ερευνητικά προγράμματα

Institutes of Higher Education

Introduction of elderly subjects in curricula

Introduction of elderly subjects in lifelong learning

Research programs

Μολονότι έχει αυξηθεί η διάρκεια ζωής των ανθρώπων, δε γνωρίζουμε αν τα προστιθέμενα χρόνια είναι ποιοτικά και ελεύθερα ασθενειών. Η διατροφή και η άσκηση είναι παράγοντες που μπορούν να κάνουν τα χρόνια αυτά καλύτερα και τους ηλικιωμένους πιο ενεργούς πολίτες

Although the lifespan of the people has increased, we do not know if the added years are qualitative and free of diseases. Diet and exercise are factors that can make these years better and the seniors most active citizens

