

<b>Τίτλος Μαθήματος:</b>	Πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και συνοδών της νοσημάτων
<b>Κωδικός Μαθήματος:</b>	MND 606
<b>Κατηγορία Μαθήματος:</b> (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Υποχρεωτικό για την κατεύθυνση “Κλινική Διατροφή & Διαιτολογία” Επιλεγόμενο για την κατεύθυνση “Διατροφή & Άσκηση”
<b>Επίπεδο Μαθήματος:</b> (πρώτου, δεύτερου ή τρίτου κύκλου)	Μεταπτυχιακό (2 <sup>ος</sup> Κύκλος)
<b>Έτος Σπουδών:</b>	1 <sup>ο</sup>
<b>Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:</b>	2 <sup>ο</sup>
<b>Αριθμός ECTS:</b>	10
<b>Όνομα Διδάσκοντος:</b>	Θα ανακοινωθεί

#### **Μαθησιακά Αποτελέσματα Μαθήματος:**

Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- Περιγράφουν την επιδημιολογία της παχυσαρκίας και τις επιπτώσεις της στην υγεία
- Αναγνωρίζουν τους παράγοντες κινδύνου της παχυσαρκίας και των συνοδών μεταβολικών της νοσημάτων, όπως ισσουλινοαντίσταση, δυσλιπιδαιμίες και μεταβολικό σύνδρομο.
- Αξιολογούν διατροφικά παχύσαρκα άτομα.
- Σχεδιάζουν διαιτητικά σχήματα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και άλλων συνοδών νοσημάτων όπως διαβήτης, υπέρταση, ισσουλινοαντίσταση, υπερλιπιδαιμίες, καρδιαγγειακά κ.ά.
- Περιγράφουν και ανακαλούν μεθόδους αντιμετώπισης της παχυσαρκίας (χειρουργική αντιμετώπιση)
- Σχεδιάζουν διατροφικές παρεμβάσεις σε άτομα που έχουν χειρουργηθεί για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
- Προσδιορίζουν την ιδανικότερη μέθοδο αντιμετώπισης της παχυσαρκίας για μεμονωμένες περιπτώσεις ασθενών
- Παρουσιάζουν και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα πρόσφατων επιστημονικών ερευνών σχετικά με διατροφή, την παχυσαρκία, τις επιπτώσεις της στην υγεία και των μεθόδων αντιμετώπισής της.
- Προτείνουν και αξιολογούν μεθόδους πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας στα διάφορα στάδια της ζωής και σε ειδικές καταστάσεις όπως η εγκυμοσύνη.

<b>Τρόπος Διδασκαλίας:</b>	Διδασκαλία στην τάξη
<b>Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):</b>	Κανένα
<b>Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:</b>	Κανένα
<p><b>Περιεχόμενο Μαθήματος:</b></p> <p>Η παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική συσσώρευση λίπους στο ανθρώπινο σώμα. Πλήττει ένα μεγάλο φάσμα του πληθυσμού των ανεπτυγμένων χωρών. Έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία με αποτέλεσμα τη μείωση του προσδόκιμου και της ποιότητας ζωής ενώ παράλληλα αποτελεί το θεμέλιο λίθο της εμφάνισης άλλων νοσημάτων όπως διαβήτης, καρδιαγγειακά, καρκίνος.</p> <p>Επιδημιολογία, αιτιολογία, παράγοντες κινδύνου και παθοφυσιολογία της παχυσαρκίας. Διατροφική αξιολόγηση παχύσαρκων ασθενών. Αναφορά σε διατροφικά πακέτα. Σχεδιασμός διατροφικών παρεμβάσεων.</p> <p>Χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Αναφορά στις μεθόδους, ενδείξεις, επιπλοκές στην υγεία, διαιτολογικοί περιορισμοί και συστάσεις.</p> <p>Συμπληρώματα διατροφής και παχυσαρκία.</p> <p>Διαιτητική διαχείριση παχύσαρκης εγκυμονούσας, παιδιού, εφήβου και ενήλικα και αντιμετώπιση των συνοδών νοσημάτων της. Η σημασία της άσκησης.</p> <p><b>Σκοπός του μαθήματος</b> η εκπαίδευση των φοιτητών για την αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου, καθώς και στην πρόληψη και αντιμετώπιση της πολυπαραγοντικής νόσου της παχυσαρκίας αλλά και των συνοδών της νοσημάτων στην εγκυμοσύνη, σε παιδιά και σε ενήλικες.</p> <p><b>Περιεχόμενο</b></p> <p><b>Ενότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παράγοντες κινδύνου και πρόληψη της παχυσαρκίας και των συνοδών της νοσημάτων.</li> <li>• Διαιτητική διαχείριση και σωματική άσκηση παχύσαρκης εγκύου.</li> <li>• Διαιτητική διαχείριση και σωματική άσκηση εγκύου με υπέρταση, δυσλιπιδαιμίες, ινσουλινοαντίσταση ή σακχαρώδη διαβήτη κύησης.</li> <li>• Παράγοντες κινδύνου, πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και των συνοδών της νοσημάτων στην παιδική και εφηβική ηλικία ηλικία.</li> <li>• Διαιτητική διαχείριση και σωματική άσκηση παχύσαρκου παιδιού και εφήβου.</li> <li>• Διαιτητική διαχείριση και σωματική άσκηση παιδιού και εφήβου με ινσουλινοαντίσταση, μεταβολικό σύνδρομο ή/και δυσλιπιδαιμίες.</li> </ul>	

- Παράγοντες κινδύνου, πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και των συνοδών της νοσημάτων στους ενήλικες.
- Διαιτητική διαχείριση και σωματική άσκηση παχύσαρκου ενήλικα
- Διαιτητική διαχείριση και σωματική άσκηση ενήλικα με υπέρταση, δυσλιπιδαιμίες, ινσουλινοαντίσταση, μεταβολικό σύνδρομο, δυσλιπιδαιμίες ή σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.
- Διαιτητική διαχείριση παχύσαρκου ασθενή μετά από χειρουργική επέμβαση βαριαϊτρικής.
- Δημοφιλείς/ανορθόδοξες δίαιτες απώλειας σωματικού βάρους (π.χ. δίαιτα Atkins, Dukan, ζώνης, ομάδων αίματος κτλ),
- Συμπληρώματα διατροφής και προϊόντα αδυνατίσματος για την μείωση του σωματικού βάρους.
- Τύποι σωματικής άσκησης στη μείωση του σωματικού βάρους,
- Παρουσίαση φοιτητών\*

\*Οι φοιτητές επιλέγουν, προετοιμάζουν και παρουσιάζουν ένα σύγχρονο/επίκαιρο σχετικό θέμα.

**Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:**

1. Κατσιλάμπρος, Ν. Παχυσαρκία. Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα, (2003). ISBN: 978-960-8071-48-3.
2. Παπαβραμίδης, Σ. Παχυσαρκία, Θεωρία και Πράξη. Ιατρικές εκδόσεις Σιώκης, Αθήνα, (2002). ISBN: 13 978-960-7461-40-7.
3. Ζαμπέλας, Α. Κλινική Διαιτολογία και Διατροφή με στοιχεία Παθολογίας. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, (2011). ISBN: 960-489-293-2.
4. Κατσιλάμπρος, Ν., Γιαννίκου, Ε., Μακρυλάκης, Κ., Ιωαννίδης, Ι. Κλινική Διατροφή (2η έκδοση). Εκδόσεις ΒΗΤΑ, Αθήνα, (2010). ISBN: 978-960-452-075-6.
5. Χουρδάκης, Μ.Κ., Κούβελας, Δ.Α. Αρχές Κλινικής Διατροφής και Διατροφικής θεραπευτικής. Εκδόσεις Ροτόντα, Θεσσαλονίκη, (2007). ISBN: 978-960-98037-1-7.
6. Kopelman, P. The management of obesity and related disorders. Taylor and Francis, UK, (2001). ISBN: 9781853179143.
7. Leach, K. (2006). The Overweight Patient: A Psychological Approach to Understanding and Working with Obesity. Jessica Kingsley Publishers, USA, (2006). ISBN: 978-1-84310-366-0.
8. Katz, D. Nutrition in Clinical Practice (2nd Ed.), Walters Kluwer Health, USA, (2008). ISBN: 978-1582558219.

	<p>9. Thomas, B., Bishop, J. Manual of Dietetic Practice. Wiley, 4th Edition, Singapore, (2007). ISBN: 978-1405135252.</p> <p>10. Mahan, K., Escott-Stump, S. Krauses Food and Nutrition Therapy (12<sup>th</sup> Ed.). W. B. Saunders Elsevier, (2007). ISBN: 978-1437722338.</p> <p><b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. International Journal of Obesity</li> <li>2. Nutrition and Dietetics</li> <li>3. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular diseases</li> <li>4. Obesity</li> <li>5. Obesity Reviews</li> <li>6. Obesity facts</li> <li>7. Diabetes, Obesity and Metabolism</li> <li>8. Surgery for Obesity and Related Diseases</li> <li>9. Diabetes Care</li> <li>10. American Journal Of Clinical Nutrition</li> <li>11. European Journal of Clinical Nutrition</li> <li>12. Journal of Clinical Nutrition</li> <li>13. Nutrition in Clinical Practice</li> <li>14. Nutrition and Cancer</li> </ol>								
<b>Διδακτική Μεθοδολογία:</b>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Διδασκαλία</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">42 Ώρες</td> </tr> <tr> <td>Καθοδήγηση</td> <td style="text-align: center;">15 Ώρες</td> </tr> </table>	Διδασκαλία	42 Ώρες	Καθοδήγηση	15 Ώρες				
Διδασκαλία	42 Ώρες								
Καθοδήγηση	15 Ώρες								
<b>Αξιολόγηση:</b>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">40%</td> </tr> <tr> <td>Συμμετοχή στο μάθημα</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">50%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	40%	Συμμετοχή στο μάθημα	10%	Εργασίες	50%		100%
Εξετάσεις	40%								
Συμμετοχή στο μάθημα	10%								
Εργασίες	50%								
	100%								
<b>Γλώσσα Διδασκαλίας:</b>	Ελληνική								
<b>Πρακτική Άσκηση:</b>	Όχι								
<b>Χώρος Διδασκαλίας:</b>	Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία								