

# Ποιοι Είμαστε;

Τι τρώμε; Πώς ζούμε; Έχουμε καλή υγεία;

Η Πανελλαδική Μελέτη  
Διατροφής και Υγείας  
δίνει απαντήσεις!



Όλοι συμμετέχουμε. Όλοι κερδίζουμε. Όλοι μαθαίνουμε.

[www.pamedy.gr](http://www.pamedy.gr)

## Ανοίγουμε την πόρτα μας στην Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής και Υγείας.

Η Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής και Υγείας (ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.) είναι η μεγαλύτερη και η πλέον ολοκληρωμένη έρευνα που πραγματοποιείται μέχρι σήμερα στην Ελλάδα. Υπάρχουν δύο σημαντικοί λόγοι για αυτό: Πρώτον, είναι η πρώτη μελέτη στην οποία συμμετέχουν άνθρωποι όλων των ηλικιών αντιπροσωπεύοντας όλες τις περιοχές και κάθε γωνιά της Ελλάδας. Δεύτερον, διεξάγεται σε συνεργασία με την Ελληνική Στατιστική Αρχή και με τη συμμετοχή και επιστημονική εποπτεία ιατρών και διαιτολόγων.

Στόχος της είναι να καταγράψει τις διατροφικές μας συνήθειες, να αξιολογήσει τον τρόπο ζωής μας και να αναδείξει πως αυτοί οι δύο παράγοντες (διατροφή και τρόπος ζωής) μπορούν να επηρεάσουν την υγεία όλων μας.

Για αυτό, όλοι συμμετέχουμε ανοίγοντας την πόρτα μας στην **Πανελλαδική Μελέτη Διατροφής και Υγείας**.

### Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για την ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.:

- Συμμετέχουν άνθρωποι από όλες τις περιφέρειες της Ελλάδας, άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας (παιδιά, ενήλικες).
- Πραγματοποιούνται κατ' οίκον προσωπικές συνεντεύξεις από ειδικούς ερευνητές, ιατρούς και κλινικούς διαιτολόγους.
- Γίνονται μετρήσεις σε ειδικά διαμορφωμένες κινητές μονάδες από ιατρούς στον τόπο διαμονής σας.
- Αξιολογούνται οι σημαντικότεροι δείκτες υγείας: διατροφή, άσκηση, κάπνισμα, ποιότητα ζωής, στρες, ιατρικό ιστορικό και έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες (βαρέα μέταλλα).
- Μελετώνται τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας όπως: παχυσαρκία, υπέρταση, υπερλιπιδαιμίες, καρδιαγγειακά, διαβήτης, αναιμία, θυρεοειδοπάθειες και αναπνευστικά νοσήματα.
- Αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα έργα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης που είναι και ο φορέας λειτουργίας του.
- Πραγματοποιείται από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών σε συνεργασία με σημαντικούς εθνικούς φορείς όπως η Ελληνική Στατιστική Αρχή, ενώ τη Συμβουλευτική Επιτροπή απαρτίζουν καθηγητές της Ιατρικής Σχολής Αθηνών και του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.
- Ακολουθεί τα πρότυπα της μεγαλύτερης αντίστοιχης μελέτης παγκοσμίως, η οποία διεξάγεται στις Η.Π.Α. από το 1960 (NHANES - National Health and Nutrition Examination Survey), καθώς και της αντίστοιχης εθνικής μελέτης που διεξάγεται στο Ηνωμένο Βασίλειο από το 1990 (NDNS - National Diet and Nutrition Survey).
- Είναι εγκεκριμένη από την Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (Αρ. Πρ. ΓΝ/ΕΞ/743/31-05-2013).



## ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.: Σημαντική και Επιβεβλημένη

Η σημασία διεξαγωγής της ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ. είναι εξαιρετικά μεγάλη για όλους μας αφού, μέχρι σήμερα, δεν έχει πραγματοποιηθεί ποτέ στην Ελλάδα μια συνοδική εθνική μελέτη που να συλλέξει όλα τα απαραίτητα στοιχεία για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας συσχετίζοντάς τα με την υγεία μας.

Ειδικά στις μέρες μας, με την οικονομική κρίση να αφήνει τα «σημάδια» της, η ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ. θα συμβάλει στην εκ νέου ιεράρχηση των αναγκών και στη διαμόρφωση μέτρων για καλύτερη δημόσια υγεία.

### Όλοι κερδίζουμε από τη συμμετοχή μας...

- **Δωρεάν ιατρικές εξετάσεις:** μέτρηση αρτηριακής πίεσης, λιπομέτρηση, σπιρομέτρηση, δυναμομέτρηση και αιμοληψία (πλήρης αιματολογικός και βιοχημικός έλεγχος, βιταμίνες, θυρεοειδικές ορμόνες, βαρέα μέταλλα κ.ά.).
- **Διατροφικές συστάσεις και συμβουλές για καλή υγεία και για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας όπως παχυσαρκία, διαβήτης, υπέρταση, υπερλιπιδαιμίες, καρδιαγγειακά κ.ά.**

### ...και όλοι συνεισφέρουμε σε μια μεγάλη προσπάθεια!

Όλοι μαζί, αλλά και ο καθένας μας ξεχωριστά, μπορούμε να συνεισφέρουμε, μέσα από τη συμμετοχή μας στην ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ., στη βελτίωση της υγείας όλων μας!

Τα ευρήματα της μελέτης θα αξιοποιηθούν για την υλοποίηση προγραμμάτων με στόχο την προαγωγή της δημόσιας υγείας και θα βοηθήσουν σημαντικά στην εξοικονόμηση εθνικών πόρων μέσω της ιεράρχησης υγειονομικών αναγκών.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

### Είμαι υποχρεωμένος να συμμετάσχω;

Η συμμετοχή όλων είναι εθελοντική. Έχετε τη δυνατότητα να αρνηθείτε ή να αποσύρετε τη συμμετοχή σας οποιαδήποτε στιγμή. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού και, για αυτό το λόγο, η επιτυχία της μελέτης εξαρτάται τα μέγιστα από τη δική σας συμμετοχή.

### Πώς έχω επιλεχθεί να συμμετάσχω;

Έχετε επιλεχθεί να συμμετέχετε στην ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ. μέσω ενός τυχαιοποιημένου συστήματος επιλογής από το σύνολο του πληθυσμού της χώρας, ο σχεδιασμός του οποίου έγινε σε συνεργασία με την Ελληνική Στατιστική Αρχή.

## Τι περιλαμβάνει η συμμετοχή μου;

Πρώτο στάδιο: Ειδικός ερευνητής, ιατρός ή κλινικός διαιτολόγος, θα σας επισκεφθεί κατ' οίκον και, εφόσον συναινέσετε, θα σας ζητήσει να συμπληρώσετε μαζί ορισμένα ερωτηματολόγια στα οποία καταγράφονται: δημογραφικά χαρακτηριστικά, διατροφικές συνήθειες, ιατρικό ιστορικό, χαρακτηριστικά τρόπου ζωής και άσκησης.

Δεύτερο στάδιο: Περιλαμβάνει προγραμματισμένο ραντεβού, οποιαδήποτε ώρα και ημέρα της εβδομάδας σας εξυπηρετεί, για τη διενέργεια ιατρικών εξετάσεων / μετρήσεων στην ειδικά διαμορφωμένη κινητή μονάδα, η οποία θα βρίσκεται κοντά στον τόπο διαμονής σας. Στις μετρήσεις περιλαμβάνονται οι ακόλουθες: βάρος, ύψος, περιφέρειες σώματος, αρτηριακή πίεση, λιπομέτρηση, αιμοηψία, σπιρομέτρηση και δυναμομέτρηση. Οι ιατροί της μελέτης σε συνεργασία με εξειδικευμένους κλινικούς διαιτολόγους και νοσηλευτές θα πραγματοποιήσουν όλες τις εξετάσεις και μετρήσεις.

**Αξίζει να γνωρίζετε:** Η μελέτη έχει σχεδιαστεί ώστε να ελαχιστοποιήσει οποιαδήποτε πιθανή ενόχληση. Έχουμε επιλέξει τις συγκεκριμένες εξετάσεις ακριβώς επειδή είναι ασφαλείς. Δεν θα σας ζητηθεί να κάνετε κάποια εξέταση που δεν είναι κατάλληλη για εσάς λόγω κάποιου προβλήματος υγείας που πιθανόν αντιμετωπίζετε.

## Τι θα γίνει με τα αποτελέσματα των εξετάσεων / μετρήσών μου;

Όλοι θα λάβετε τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας. Αν εντοπιστούν επείγοντα ιατρικά προβλήματα θα σας ειδοποιήσουμε και θα σας παραπέμψουμε για θεραπεία. Εφόσον συναινείτε, δείγμα αίματος θα αποθηκευτεί με σκοπό τη μελλοντική του χρήση για περαιτέρω αναλύσεις σχετικές με διατροφή και υγεία. Οι εξετάσεις δεν υποκαθιστούν την ιατρική σας περίθαλψη.

## Είναι οι πληροφορίες απόρρητες;

Η ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ. θα χειριστεί με απόλυτο σεβασμό τα προσωπικά δεδομένα που θα μοιραστείτε μαζί μας για τους σκοπούς της μελέτης και τα οποία θα διατηρήσουμε ανώνυμα και απόρρητα. Επιπλέον της ισχύουσας νομοθεσίας, όλοι οι εμπλεκόμενοι συνεργάτες έχουν υπογράψει συμφωνητικό εχεμύθειας και η παραβίασή του επιφέρει σοβαρές κυρώσεις.

### Μετρήσεις που γίνονται βάσει ηλικιακής ομάδας:

- Βάρος: όλες οι ηλικίες
- Ύψος: όλες οι ηλικίες
- Περιφέρειες σώματος: όλες οι ηλικίες
- Αρτηριακή πίεση: 3 ετών και πάνω
- Λιπομέτρηση: 3 ετών και πάνω
- Αιμοηψία: 3 ετών και πάνω
- Σπιρομέτρηση: 35 ετών και πάνω
- Δυναμομέτρηση: 6 ετών και πάνω



**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΑΤΤΙΚΗΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΑΤΤΙΚΗΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΕΥΒΟΙΑΣ - ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ - ΦΩΚΙΔΟΣ - ΒΟΙΩΤΙΑΣ - ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ - ΑΡΚΑΔΙΑΣ  
ΛΑΚΩΝΙΑΣ - ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΑΙΤΩΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ - ΑΧΑΪΑΣ - ΗΛΕΙΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ - ΚΙΛΚΙΣ  
ΠΙΕΡΙΑΣ - ΣΕΡΡΩΝ - ΠΕΛΛΗΣ - ΗΜΑΘΙΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑΣ - ΚΕΡΚΥΡΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΧΙΟΥ - ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΣΥΡΟΥ - ΝΑΞΟΥ - ΡΟΔΟΥ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΚΡΗΤΗΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΧΑΝΙΩΝ - ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ - ΛΑΣΙΘΙΟΥ - ΡΕΘΥΜΝΟΥ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ - ΛΑΡΙΣΗΣ - ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ - ΤΡΙΚΑΛΩΝ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΓΡΕΒΕΝΩΝ - ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ - ΚΟΖΑΝΗΣ - ΦΛΩΡΙΝΗΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΗΠΕΙΡΟΥ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΑΡΤΑΣ - ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ - ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΠΡΕΒΕΖΗΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ:** ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

**ΠΕΡΙΟΧΕΣ:** ΔΡΑΜΑΣ - ΕΒΡΟΥ - ΚΑΒΑΛΑΣ - ΞΑΝΘΗΣ - ΡΟΔΟΠΗΣ



### Όλοι συμμετέχουμε

ανοίγοντας την πόρτα μας στη μεγαλύτερη έρευνα διατροφής και υγείας.

### Όλοι κερδίζουμε

δωρεάν ιατρικές εξετάσεις και χρήσιμες διατροφικές συμβουλές.

### Όλοι μαθαίνουμε

πώς να τρεφόμαστε ισορροπημένα και να βελτιώσουμε την υγεία μας!



1

Όλη η Ελλάδα συμμετέχει



2

Κατ' οίκον συνεντεύξεις



3

Συμμετοχή ιατρών και διαιτολόγων



4

Διατροφικές συμβουλές



5

Συστάσεις για καλή υγεία



6

Κινητή μονάδα



7

Δωρεάν ιατρικές εξετάσεις



8

Αποστολή αποτελεσμάτων εξετάσεων



9

Καλύτερη δημόσια υγεία

Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλούμε απευθυνθείτε στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου.

**Διεύθυνση:** Ιερά Οδός 75, Αθήνα 118 55

**Τηλέφωνα Επικοινωνίας:** 210 5294945 / 210 5294946

**email:** support@pamedy.gr - **Ιστοσελίδα:** www.pamedy.gr



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



Ευρωπαϊκή Ένωση



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

www.ygeia-pronoia.gr



www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

www.espa.gr