



STAVROS  
NIARCHOS  
FOUNDATION  
CULTURAL  
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ  
ΕΣΠΕΡΙΔΑ



# Η Άσκηση είναι Φάρμακο!

Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων  
μέσα από την άσκηση



Παρασκευή 25/01  
17.00-21.00  
ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Σε συνεργασία:

Exercise  
is Medicine<sup>®</sup>  
Greece



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικών και Καποδιστριακών  
Πανεπιστημίων Αθηνών  
Α' Οργανωτική Κλίμακα, Ιατρική Σχολή  
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αρωσίας

Σχεδιασμός / Υλοποίηση:



Αναγέννηση  
Πρόσδοξ



SPORTS  
EXCELLENCE

Είσοδος Ελεύθερη

Με αποκλειστική δωρεά:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

# Η Άσκηση είναι Φάρμακο!

Η άσκηση είναι το πιο δυνατό εργαλείο για την πρόληψη, βελτίωση και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων όπως: οστεοαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκίνος, χρόνια πνευμονική νόσος, κατάθλιψη, ανοϊκά σύνδρομα, υπέρταση, παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, νόσος Πάρκινσον και λειτουργεί ως συμπληρωματικό φάρμακο.

Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), που αποτελεί δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, σε συνεργασία με εξειδικευμένο προσωπικό (καρδιολόγοι, φυσίατροι, καθηγητές φυσικής αγωγής, εργοφυσιολόγοι) σχεδιάζει και υλοποιεί ειδικά εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης, σε ειδικές ομάδες πληθυσμού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Παρέχεται δε παράλληλα και δυνατότητα ψυχολογικής υποστήριξης. Η εβδομαδιαία δραστηριότητα καταγράφεται ηλεκτρονικά σε φάκελο του κάθε συμμετέχοντα ενώ γίνεται και περιοδική αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης.

Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η βελτίωση της υγείας ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες και απευθύνεται σε άτομα άνω των 65 αλλά και νεότερους που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις.



**Κουλουβάρης Παναγιώτης**

*Επίκουρος Καθηγητής*

*Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής*

*Επιστημονικός υπεύθυνος Sports Excellence*

# Η σωματική άσκηση ως συνταγή υγείας

Υπάρχουν σημαντικά επιστημονικά στοιχεία και αναδεικνύονται διαρκώς περισσότερα, τα οποία υποστηρίζουν την ανάγκη ανάπτυξης στρατηγικών για την προώθηση της σωματικής άσκησης, τη συνταγογράφηση της και την παραπομπή ασθενών για σωματική άσκηση.

Η πρόταση «Η άσκηση είναι Φάρμακο» στοχεύει, μέσω διεθνώς δοκιμασμένων προσεγγίσεων και επιστημονικών δεδομένων, στην εισαγωγή της σωματικής άσκησης στο σύστημα υγείας και στην παραπομπή των ασθενών να συμμετέχουν, με βάση συγκεκριμένες ενδείξεις, σε εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, τα οποία είναι τεκμηριωμένα για τα οφέλη τους.

Η καθιέρωση της πρότασης «Η άσκηση είναι Φάρμακο» μπορεί να επιτευχθεί μέσω συνεργειών μεταξύ όλων των κλάδων των επιστημών υγείας, των θεσμών του συστήματος υγείας και της κοινωνίας, εδραιώνοντας έτσι μια σχέση εμπιστοσύνης η οποία θα εστιάζεται στη συντονισμένη περίθαλψη ειδικών κλινικών πληθυσμών, με τελικό στόχο την εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων πρόληψης και θεραπείας χρόνιων νόσων.

Η υιοθέτηση στρατηγικών «Διαχείρισης της Δημόσιας Υγείας» από τους υπεύθυνους του συστήματος υγείας μπορεί να δημιουργήσει μια σπουδαία ευκαιρία για την καθιέρωση της σωματικής άσκησης ως αναπόσπαστο μέρος της μέριμνας για την υγεία. Η ενοποίηση των συστημάτων παροχής υπηρεσιών υγείας επιβάλλει την υιοθέτηση της πρότασης «Η άσκηση είναι Φάρμακο», ως μέρος καινοτόμων πρωτοβουλιών προς όφελος των ασθενών και του κοινωνικού συνόλου.

Η προαγωγή στον ελληνικό πληθυσμό των επιστημονικά επιβεβαιωμένων οφελών υγείας που παρέχει η σωματική άσκηση, με σκοπό την πρόληψη νόσων και τη συμβολή στη θεραπεία τους, θα οδηγήσει στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και, μεσομακροπρόθεσμα, στη μείωση του κόστους της υγείας για τους Έλληνες πολίτες.

**Κουτσιλιέρης Μιχάλης**

*Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ,  
Πρόεδρος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine»  
Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική*

# Η Άσκηση είναι Φάρμακο!

Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων μέσα από την άσκηση

## Πρόγραμμα Εσπερίδας

Παρασκευή 25 Ιανουαρίου

### Προεδρείο

Κουλουβάρης Παναγιώτης, Κουτσιλιέρης Μιχάλης

Ωρα	Ομιλίες
17:00	Έναρξη
17:05	Η φυσική δραστηριότητα στη σύγχρονη ιατρική / <b>Κουτσιλιέρης Μιχάλης</b>
17:25	Θεραπευτική άσκηση στο πλαίσιο προγραμμάτων καρδιακής αποκατάστασης στην καρδιακή ανεπάρκεια / <b>Σταυρουλάκης Γεώργιος</b>
17:45	Πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης στην υπέρταση / <b>Ξάνθης Δημήτριος</b>
18:05	Πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης στο σακχαρώδη διαβήτη / <b>Δημητριάδης Γεώργιος</b>
18:25	Διάλειμμα
18:45	Πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης στη νοπτική έκπτωση / <b>Παπαγεωργίου Σωκράτης</b>
19:05	Πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης στην ογκολογία / <b>Φιλίππου Αναστάσιος</b>
19:25	Πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης στην κατάθλιψη / <b>Μητσιοκάπα Ευανθία</b>
19:45	Συμπεράσματα - Συζήτηση

## Οι ομιλητές

### Δημητριάδης Γεώργιος

Καθηγητής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Μέλος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine»

### Κουλουβάρης Παναγιώτης

Επίκουρος Καθηγητής Ορθοπαιδικής, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Επιστημονικός Υπεύθυνος Μονάδας Αθλητικής Αριστείας «Sports Excellence», Μέλος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine»

### Κουτσιλιέρης Μιχάλης

Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Πρόεδρος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine» & Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική

### Μητσιοκάπα Ευανθία

Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, Μονάδα Αθλητικής Αριστείας «Sports Excellence»

### Ξάνθης Δημήτριος

Καρδιολόγος εντατικολόγος, Δ/ντής ΕΣΥ, «Λαϊκό Νοσοκομείο», Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ. Μέλος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine»

### Παπαγεωργίου Σωκράτης

Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας και Νευροψυχολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Μέλος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine»

### Σταυρουλάκης Γεώργιος

Καρδιολόγος, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ, Ειδικός Αθλητικής Καρδιολογίας

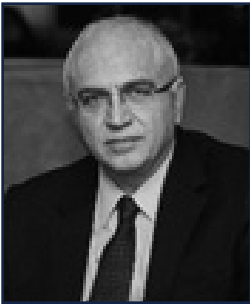
### Φιλίππου Αναστάσιος

Επίκουρος Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Μέλος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine» & Γενικός Γραμματέας του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική



# Η Άσκηση είναι Φάρμακο!

Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων μέσα από την άσκηση



## Δημητριάδης Γεώργιος

Ο Καθηγητής Γ. Δημητριάδης γεννήθηκε στην Αθήνα. Πήρε το πτυχίο Ιατρικής από το Πανεπιστήμιο Αθηνών και το PhD στον Μεταβολισμό από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, Μεγ. Βρετανία. Ήταν Research Fellow στο Τμήμα Ενδοκρινολογίας και Σακχαρώδη Διαβήτη στην Mayo Clinic (Πανεπιστήμιο Μινεαπόλεως, Μινεσότα, ΗΠΑ 1980-83) και στο Τμήμα Βιοχημείας και Κυτταρικού Μεταβολισμού, Πανεπιστήμιο Οξφόρδης, Μεγ. Βρετανία (1986-1988). Η παρούσα θέση του είναι Καθηγητής-Διευθυντής της Β' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής, Μονάδας Έρευνας και Διαβητολογικού Κέντρου ΕΚΠΑ στο ΠΓΝΑ «Αττικόν». Το 2015-2017 ήταν Διευθυντής του Τομέα Παθολογίας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Από το 2017-σήμερα είναι Πρόεδρος της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας. Είναι κριτής εργασιών σε 40 ξενόγλωσσα Ιατρικά Περιοδικά μεταξύ των οποίων τα American Journal of Physiology, Diabetes Care, Diabetes, Diabetologia, Drugs, Metabolism, European Journal of Endocrinology, European Journal of Clinical Investigation, Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνουν: (1) την επίδραση των αντι-ινσουλικών ορμονών (θυροξίνη, γλυκοκορτικοειδή, αυξητική ορμόνη, αυξητικοί παράγοντες) στην ευαισθησία του ήπατος, των σκελετικών μυών και του λιπώδους ιστού στην ινσουλίνη, (2) τη θεραπευτική αντιμετώπιση του ΣΔτ1 και ΣΔτ2, (3) την παθοφυσιολογία της παχυσαρκίας και του ΣΔτ2. Έχει πάνω από 200 δημοσιεύσεις σε peer-reviewed επιστημονικά περιοδικά και πάνω από 6000 αναφορές στη διεθνή βιβλιογραφία.



## Κουλουβάρης Παναγιώτης

Ο Δρ. Παναγιώτης Κουλουβάρης γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής και της Σχολής Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει ειδικευτεί στην Ορθοπαιδική Χειρουργική και Τραυματολογία. Είναι Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Έχει εξειδικευτεί στο Hospital For Special Surgery Cornell University, New York, στην Επανορθωτική Χειρουργική των Μεγάλων Αρθρώσεων, καθώς και στις Αθλητικές Κακώσεις. Η ερευνητική του δραστηριότητα άρχισε στο Memorial Sloan Kettering και συνεχίστηκε στο Hospital For Special Surgery. Έχει εργαστεί στην Πολυκλινική Ολυμπιακού Χωριού, ενώ από το 2014 είναι Επίκουρος Καθηγητής στην Α' Πανεπιστημιακή Ορθοπαιδική Κλινική του ΕΚΠΑ. Από το 2009 είναι Διεθνής Πρεσβευτής του Hospital For Special Surgery. Είναι επιστημονικά υπεύθυνος του Μεταπτυχιακού της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, με τίτλο «Άθληση & Υγεία», του προγράμματος Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence καθώς και των Κινητών Ιατρικών Μονάδων, που δημιουργήθηκαν με πρωτοβουλία και αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Είναι μέλος της ομάδας FOCOS στην Γκάνα και μέλος της συντονιστικής επιτροπής του ΕΚΠΑ για τη «Διαχείριση Κρίσεων και Καταστροφών». Έχει διατελέσει Υπεύθυνος Παιδείας & Αθλητισμού στον Δήμο Βουλιαγμένης (2000 - 2004). Υπήρξε αθλητής της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου 1995-1997, ενώ έχει λάβει μέρος σε 15 Μαραθωνίους Δρόμους καθώς και σε 8 Μαραθωνίους Κολύμβησης. Επίσης, υπήρξε Ιατρός της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου και Κωπηλασίας κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2004-2008.

# Η Άσκηση είναι Φάρμακο!

Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων μέσα από την άσκηση



## Κουτσιλιέρης Μιχάλης

Ο Μιχάλης Κουτσιλιέρης είναι Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας στο ΕΚΠΑ (1998). Είναι πτυχιούχος Ιατρικής από το ΕΚΠΑ (1980) και έχει διδακτορικό στην Πειραματική Ιατρική από το Πανεπιστήμιο McGill, Μοντρεάλ, Καναδά (1987). Έχει εκπαιδευτεί στην Ενδοκρινολογία (Royal Victoria Hospital, McGill University, Montreal, Canada (1982-1987) και έχει υπερετίσει ως Καθηγητής (Επίκουρος, Αναπληρωτής και Τακτικός) στο Πανεπιστήμιο LAVAL, Quebec City, Canada (1988-1998). Στο ΕΚΠΑ, είναι διευθυντής

του Εργαστηρίου Φυσιολογίας (2004-) και έχει διατελέσει Διευθυντής του Τομέα Βασικών Ιατρικών Επιστημών της Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ (2004-2006 & 2018-2020). Έχει βραβευτεί με πολλές επιστημονικές διακρίσεις, μεταξύ των οποίων είναι τα: "Scholarships Awards" από το Ιατρικό Συμβούλιο Έρευνας του Καναδά (Medical Research of Canada; 1983-1988); Από το "Ίδρυμα Έρευνας για την Υγεία του Κεμπέκ (Fonds de la Recherche en Sante du Quebec; 1988-1998)"; το "Βραβείο Νέου Ερευνητή της Αμερικανικής Εταιρείας Έρευνας στα Οστά και Αλάτων ("Young Investigator Award" ASBMR-USA; 1985)"; Το Βραβείο "Εθελοντισμού" από το Υπουργείο Υγείας, Ελληνική Κυβέρνηση (2005); Έχει τιμηθεί με το βραβείο «Διακεκριμένου Εταίρου» από την Ιατρική Σχολή, New Westminster, Βανκούβερ, Καναδά (2015); και το Βραβείο "Βασίλης Ξανθόπουλος & Στέφανος Πνευματικός - Άριστος Πανεπιστημιακής Διδασκαλίας" από το Ίδρυμα Τεχνολογίας & Έρευνας (ΙΤΕ), Πανεπιστήμιο Κρήτης. Είναι Ιδρυτής και έχει διατελέσει Πρόεδρος της "Ελληνικής Εταιρείας Φυσιολογίας"; Ιδρυτής και Πρόεδρος του "Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική-ΙΕΦΑΙ" και Πρόεδρος του "Exercise Is Medicine - Greece". Τα κύρια επιστημονικά του ενδιαφέροντα εστιάζονται στην Μοριακή Ενδοκρινολογία-Φυσιολογία, την Μοριακή Ογκολογία, στη σχέση Ορμονών & Καρκίνου, την Παθοφυσιολογία των Οστικών Μεταστάσεων και τον Καρκίνο Προστάτη, τη Θεραπευτική Άσκηση και την Ιατρική Εκπαίδευση.



## Μητσιοκάπα Ευανθία

Η Ευανθία Μητσιοκάπα είναι ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Senior Fellow of European Board of Physical Medicine and Rehabilitation και υποψήφια Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών του Πανεπιστημίου Αθηνών, στα μεταβολικά νοσήματα των οστών. Είναι ιατρός αποκατάστασης στο Πρότυπο Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης της Ε.Π.Σ. 'Πόρτα Ανοιχτή' και στη Μονάδα Αθλητιατρικής- Τμήμα Αθλητικής Αριστείας, «Sports Excellence»

ενώ παράλληλα διατελεί επιστημονικός συνεργάτης της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Μέχρι σήμερα, έχει παρουσιάσει εξαιρετική ερευνητική και συγγραφική δραστηριότητα, που καταδεικνύεται από το μεγάλο αριθμό επιστημονικών εργασιών και διαλέξεων τόσο σε ελληνικά, όσο και σε διεθνή συνέδρια, ερευνητικών προγραμμάτων, καθώς και πλήρων επιστημονικών δημοσιεύσεων σε έγκριτα, διεθνή, περιοδικά.

# Η Άσκηση είναι Φάρμακο!

Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων μέσα από την άσκηση



## Ξάνθος Δημήτριος

Ο κος Δημήτριος Ξάνθος γεννήθηκε στην Πάτρα. Είναι απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών. Ειδικεύθηκε στην καρδιολογία στην Παθολογική Κλινική του 401 ΓΣΝΑ και στην Καρδιολογική Κλινική του ΠΓΝΑ ΛΑΪΚΟ. Στην συνέχεια εξειδικεύθηκε στην εντατική θεραπεία ΜΕΘ ΓΝΑ ΛΑΪΚΟ και κατέχει τον τίτλο του εντατικολόγου κατόπιν εξετάσεων. Ιατρός καρδιολόγος επιμελητής Α.Γ.Ν. Σύρου - Κ.Υ. Πάρου από 18/04/2005 έως 08/10/2008. Από 2008 έως και σήμερα υπηρετεί ως επιμελητής και από το 2017 με το βαθμό Διευθυντή ΕΣΥ στην πολυδύναμη ΜΕΘ του ΠΓΝΑ

ΛΑΪΚΟ. Υπεύθυνος για νοσηλεία βαρέως πασχόντων χειρουργικών, παθολογικών καρδιολογικών, αιματολογικών ασθενών, ασθενών με μεταμόσχευση ήπατος - νεφρών κυρίως για την υπερηχοκαρδιογραφική και επεμβατική παρακολούθηση του καρδιαγγειακού συστήματος. Άδεια εκτέλεσης υπερήχων καρδιάς. Άσκηση στη εξειδίκευση στις νεώτερες τεχνικές υπερηχοκαρδιογραφίας (Διοισσοφάγειος, δυναμική υπερηχοκαρδιογραφία stress echo (Ωνάσειο κ/χ κέντρο 2011). Κάτοχος του μεταπτυχιακού προγράμματος στην επείγουσα ιατρική - ΕΚΑΒ. Κάτοχος A.L.S.-A.T.L.S - Συμμετοχή ως εκπαιδευτής σε προγράμματα ΚΑΡΠΑ. Επιστημονικός συνεργάτης εργαστηρίου φυσιολογίας Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ από το 2014 με αντικείμενο την διδασκαλία του ΗΚΓ γραφήματος την φυσιολογία και εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης. Συμμετοχή σε ερευνητικά πρωτόκολλα στον χώρο της εντατικής θεραπείας όσο και στην εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης σε καρδιαγγειακούς ασθενείς. Μέλος του ελληνικού εθνικού κέντρου «Exercise is Medicine». Διδακτορική διατριβή «Αξιολόγηση μέσω σύγκρισης με τον καθετήρα πνευμονικής αρτηρίας μίας νέας μη επεμβατικής μεθόδου εκτίμησης της καρδιακής παροχής μέσω ανάλυσης του σφυγμικού κύματος σε ασθενείς υπό εντατική θεραπεία» Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ. Μέλος της ελληνικής καρδιολογικής εταιρείας της ελληνικής εταιρείας υπέρτασης και της ελληνικής εταιρείας εντατικής θεραπείας.



## Παταγεωργίου Σωκράτης

Γεννήθηκε στην Πάτρα το 1963. Το 1987, αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το 1988 έως το 1992, ειδικεύτηκε στη Νευρολογία στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Pitivi-Salptrière, στο Παρίσι, λαμβάνοντας υποτροφία από το Collège de Médecine des Hérétiques de Paris. Το 1993 έλαβε Master στη Νευροψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Claude-Bernard της Λυών. Από το 1992 έως το 1994 εργάστηκε στο Ερευνητικό Νοσοκομείο "Fridiric Joliot" του Γαλλικού Οργανισμού Ατομικής Ενέργειας (CEA). Τον Ιανουάριο 1995, έλαβε τον τίτλο του Διδάκτορος του Πανεπι-

στημίου Αθηνών. Από το 1996 έως το 2003 εργάστηκε ως επιμελητής στη Νευρολογική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών «Γεώργιος Γεννηματάς», όπου, οργάνωσε το ειδικό εξωτερικό Ιατρείο Μνήμης». Το 2003 εξελέγη Λέκτορας, το 2009 Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας και τον Ιούλιο του 2014, Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας και Νευροψυχολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το 2003 έως το 2011 εργάστηκε στο Αιγινήτειο» Νοσοκομείο οπότε και οργάνωσε τη λειτουργία του ειδικού τμήματος Νοπτικών Διαταραχών και Εξωπυραμιδικών Παθήσεων της Α' Νευρολογικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Από τον Ιανουάριο 2012 μέχρι σήμερα υπηρετεί στην Β' Πανεπιστημιακή Νευρολογική Κλινική του ΕΚΠΑ, στο Γενικό Νοσοκομείο «Αττικόν» όπου είναι υπεύθυνος της Μονάδας Νοπτικών Διαταραχών καθώς και των ιατρείων Μνήμης, Νοπτικών Διαταραχών και νόσου Πάρκινσον. Είναι ιδρυτικό μέλος και αναπληρωτής Διευθυντής του ΠΜΣ «Κλινική Νευροψυχολογία-Νοπτικές Νευροεπιστήμες» της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Από το 2007 αποτελεί ενεργό μέλος της «Επιτροπής άνοιας και ήπιων νοπτικών διαταραχών της Ευρωπαϊκής Νευρολογικής Εταιρείας» και έχει προσκληθεί επανειλημμένα για επίσημος ομιλητής στα Συνεδριά της. Είναι μέλος της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρείας, της «Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Νευρολογίας» της «American Academy of Neurology» και fellow της "American Neurological Association". Τον Ιούνιο 2018 επανεξελέγη Αντιπρόεδρος της «Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών».

# Η Άσκηση είναι Φάρμακο!

Πρόληψη και αποκατάσταση παθήσεων μέσα από την άσκηση



## Σταυρουλάκης Γεώργιος

Ο Γιώργος Σταυρουλάκης αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Ειδικεύτηκε στην Καρδιολογική Κλινική του Λαϊκού Νοσοκομείου, όπου στη συνέχεια εργάστηκε ως έμμισθος επιστημονικός συνεργάτης. Απέκτησε τον τίτλο του διδάκτορος του Πανεπιστημίου Αθηνών με αντικείμενο την ενδοθηλιακή λειτουργία σε ασθενείς με αρτηριακή υπέρταση, υπό την εποπτεία του Καθηγητή κ. Μουτσόπουλου. Μετά από μεταπτυχιακή εκπαίδευση στο 251 ΓΝΑ έλαβε διαπίστευση για τη διενέργεια ειδικών υπερηχοκαρδιογραφικών τεχνικών από την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία. Εργάζεται ως Επιμελητής στην Καρδιολογική Κλινική του 'Υγείας Μέλαθρον' (ΤΥΠΕΤ) και είναι συνεργάτης του αιμοδυναμικού εργαστηρίου της Βιοκλινικής Αθηνών. Μετά από εκπαίδευση στο εξειδικευμένο κέντρο St George's University Hospital of London απέκτησε πιστοποίηση στην Καρδιολογία του αθλητισμού (sports cardiology). Έχει συμμετάσχει στην εκπόνηση πολλών δημοσιευμένων εργασιών σε διεθνή περιοδικά.



## Φιλίππου Αναστάσιος

Ο Αναστάσιος Φιλίππου είναι Επίκουρος καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας στην Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ. Είναι πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ (1992), Φυσιοθεραπείας (1997) και έχει κάνει μεταπτυχιακές (2002), διδακτορικές (2009) και μεταδιδακτορικές (2011) σπουδές στη Βιολογία και Φυσιολογία της άσκησης και του σκελετικού μυός. Έχει περισσότερες από 60 δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά και έχει συμμετάσχει στη μετάφραση και επιστημονική επιμέλεια βιβλίων καθώς και στη συγγραφή κεφαλαίων σε ξενόγλωσσα βιβλία. Είναι Γενικός Γραμματέας του "Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική-ΙΕΦΑΙ", Ιδρυτικό Μέλος του ελληνικού εθνικού κέντρου "Exercise Is Medicine - Greece" και μέλος 8 επιστημονικών εταιρειών. Το επιστημονικό του έργο καλύπτει ευρύ πεδίο στη Φυσιολογία της Άσκησης και ειδικότερα του σκελετικού μυός, για το οποίο έχει λάβει διεθνείς και ελληνικές διακρίσεις. Στο πλαίσιο των μεταδιδακτορικών του σπουδών (UPENN, ΗΠΑ) και συνεργασίας/χρηματοδότησης από την NASA, συμμετείχε στη μελέτη της μυϊκής ατροφίας των πειραματόζωνων της τελευταίας αποστολής της NASA στο διάστημα (STS-135).

