



Αιώνες πριν η επιστήμη θεμελιώσει τον όρο [lifestyle medicine](#), ο Ιπποκράτης είχε ήδη διατυπώσει τη θεωρία ότι η υγεία δεν εξαρτάται μόνο από τη φαρμακευτική αγωγή, αλλά από τις καθημερινές μας επιλογές. Στη φιλοσοφία του, η τροφή, η άσκηση, ο ύπνος και η ψυχική ισορροπία αποτελούσαν τα θεμέλια της ευεξίας.

Lifestyle Medicine – Ο ιπποκρατικός τρόπος ζωής ως ένα ολοκληρωμένο σύστημα αυτοφροντίδας

Στην ιπποκρατική ιατρική, η θεραπεία δεν περιοριζόταν σε φάρμακα ή επεμβάσεις. Ο Ιπποκράτης όριζε τρεις άξονες της ιατρικής: τη χειρουργική, τη φαρμακοθεραπεία και τη διαιτητική, με τον όρο «διαιτητική» να ξεπερνάει τα όρια της διατροφής και να αποτελεί έναν ολοκληρωμένο τρόπο ζωής, που περιλάμβανε την τροφή, την άσκηση, την ανάπαυση, τον ύπνο, τις καθημερινές συνήθειες και την αρμονία με το φυσικό περιβάλλον. Με αυτή την ολιστική προσέγγιση, ο ίδιος έθεσε τις βάσεις για αυτό που σήμερα αποκαλούμε ιατρική του «Τρόπου Ζωής», προκειμένου να προλάβει και να αντιμετωπίσει χρόνιες παθήσεις, εκεί όπου η φαρμακοθεραπεία φτάνει στα όριά της.

Σήμερα, ο όρος Lifestyle Medicine (ιατρική του «Τρόπου Ζωής») αποτελεί ένα αναγνωρισμένο πεδίο της ιατρικής που επικεντρώνεται στην πρόληψη, αντιμετώπιση και αναστροφή χρόνιων νοσημάτων μέσω παρεμβάσεων στον τρόπο ζωής όπως είναι η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική σωματική δραστηριότητα, ο επαρκής ύπνος, η διαχείριση του στρες, η αποχή από επιβλαβείς ουσίες και οι υγιείς κοινωνικές σχέσεις.



Η Ελλάδα ως φυσικό «σπίτι» της ιατρικής του «Τρόπου Ζωής»

Αν υπάρχει ένας τόπος στον κόσμο που μπορεί να διεκδικήσει τον τίτλο της γενέτειρας της ιατρικής του «Τρόπου Ζωής», αυτός είναι η Ελλάδα, εν προκειμένω η Κως. Εδώ διαμορφώθηκε το πρότυπο της ολιστικής φροντίδας του σώματος και του νου, όπως το όρισε ο Ιπποκράτης, και εδώ επιβιώνει μέχρι σήμερα, μέσα από τον παραδοσιακό, μεσογειακό τρόπο ζωής. Η διατροφή βασισμένη σε φρέσκα, εποχικά προϊόντα, το καθημερινό περπάτημα, οι κοινωνικές συναναστροφές και η έννοια του μέτρου συγκροτούν ένα μοντέλο που η σύγχρονη επιστήμη αναγνωρίζει ως το πιο αποτελεσματικό για τη μακροβιότητα και την πρόληψη νοσημάτων.

Συνδυαστικά, η Μεσογειακή διατροφή έχει πλέον τεκμηριωθεί από εκατοντάδες μελέτες ως το πρότυπο υγιεινής διατροφής διεθνώς, ενώ η UNESCO την έχει εντάξει στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας. Αυτή η φιλοσοφία του «ευ ζην», της ισορροπίας, της κοινότητας και της αρμονίας με το περιβάλλον, βρίσκεται στον πυρήνα της σύγχρονης Lifestyle Medicine.

Το Ελληνικό Κέντρο Αριστείας για την Υγεία και την Ευεξία

Η φιλοσοφία της Lifestyle Medicine βρίσκεται στην Ελλάδα το φυσικό της σπίτι, αλλά και τον θεσμικό της εκφραστή μέσα από το **Ελληνικό Κέντρο Αριστείας για την Υγεία και την Ευεξία**. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που συνδέει την ιατρική επιστήμη με τη μεσογειακή παράδοση, μετατρέποντας τον τρόπο ζωής σε αντικείμενο επιστημονικής μελέτης, εκπαίδευσης και βιωματικής εμπειρίας. Έτσι, το ετήσιο συνέδριο που διοργανώνει το Κέντρο, αποτελεί το πεδίο όπου η αρχαία σοφία της ελληνικής γης συνδέεται με τη σύγχρονη επιστημονική τεκμηρίωση.

Η πρωτοβουλία για τη δημιουργία του Κέντρου ανήκει στον καθηγητή Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard, και Έλληνα τρίτης γενιάς, **Στέφανο Κάλλη**, σε συνεργασία με τον **όμιλο Grecotel**, ο οποίος αποτελεί συνδιοργανωτή και στρατηγικό εταίρο του εγχειρήματος. Πρωτοπόρος στη διασύνδεση του τουρισμού με τον πρωτογενή τομέα, ο όμιλος, υπό την καθοδήγηση του **Νίκου Δασκαλαντωνάκη**, στηρίζει από την αρχή την υλοποίηση ενός οράματος που ενισχύει τον ελληνικό πολιτισμό και προωθεί έναν υγιεινό, βιώσιμο τρόπο ζωής, εμπνευσμένο από τις αξίες της μεσογειακής παράδοσης.



Η Ελλάδα στο κέντρο της σύγχρονης «ιατρικής του Τρόπου Ζωής»

Στην Κω, τη γενέτειρα του Ιπποκράτη, ακαδημαϊκοί, επιστήμονες και ερευνητές από όλο τον κόσμο συναντήθηκαν για να συζητήσουν ακριβώς αυτή τη διαχρονική σύνδεση ανάμεσα στην αρχαία σοφία και τη σύγχρονη επιστήμη. Το 4ο συνέδριο του Hellenic Center of Excellence for Health & Wellness, με τίτλο «Hippocratic Tradition & Modern Applications», αποτέλεσε ένα διεθνές φόρουμ για την Ιατρική του Τρόπου Ζωής (Lifestyle Medicine).

Όπως εξήγησε στους συμμετέχοντες ο ιδρυτής του Κέντρου Αριστείας, καθηγητής Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Harvard, Στέφανος Κάλλης: «ο ίδιος ο Ιπποκράτης είχε ήδη ορίσει πριν από 2.500 χρόνια τον πυρήνα της Lifestyle Medicine. Στόχος του Κέντρου Αριστείας, άλλωστε, είναι να αναδείξει την ελληνική διατροφή και τον παραδοσιακό τρόπο ζωής ως παγκόσμιο πρότυπο ευεξίας, βασισμένο σε επαληθευμένα επιστημονικά δεδομένα και 70 χρόνια ερευνών γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή».



Θεωρία και εμπειρία: η ιπποκρατική σοφία σε εφαρμογή

Το συνέδριο στην Κω δεν περιορίστηκε σε μια ακαδημαϊκή συζήτηση περί υγείας. Το πρόγραμμά του ήταν σχεδιασμένο ώστε να συνδυάζει τη θεωρία με την εμπειρία, τη γνώση με την πράξη, όπως ακριβώς δίδασκε ο Ιπποκράτης. Το πρωινό κάθε ημέρας ήταν αφιερωμένο σε επιστημονικές συνεδρίες γύρω από θέματα όπως: η σχέση νου και σώματος, η διατροφή και η νευροεκφύλιση, η βιολογία του ύπνου και του στρες, τα μικροπλαστικά και η περιβαλλοντική υγεία. Ομιλητές από κορυφαία πανεπιστήμια, ανέλυσαν με επιστημονικά δεδομένα πώς ο τρόπος ζωής επηρεάζει τη μακροχρόνια υγεία του ανθρώπου.

Τα μεσημέρια και τα απογεύματα, όμως, ανήκαν στην εμπειρία. Οι συμμετέχοντες περπάτησαν στο Ασκληπιείο, επισκέφθηκαν τον Πλάτανο του Ιπποκράτη, ξεναγήθηκαν στους «Βρώσιμους Κήπους» (Edible Gardens) του ομίλου Grecotel, συμμετείχαν σε Ιπποκράτειο Δείπνο και σε

οινογευστικά δείπνα με τοπικά παραγόμενα προϊόντα.

Με αυτόν τον σχεδιασμό, το συνέδριο έδειξε ότι η ιατρική του «Τρόπου Ζωής» δεν περιορίζεται στα εργαστήρια και στις αίθουσες, αλλά εκφράζεται μέσα από το πώς τρώμε, πώς κινούμαστε και μοιραζόμαστε τον χρόνο μας, ακριβώς όπως την οραματίστηκε ο Ιπποκράτης.

Αναλυτικά το πρόγραμμα του Συνεδρίου



Ημέρα 1: Άφιξη και καλωσόρισμα στην Κω

Το συνέδριο ξεκίνησε στις 29 Οκτωβρίου με τις αφίξεις στο Grecotel LUXME Kos. Το απόγευμα πραγματοποιήθηκε η συνέντευξη Τύπου, ενώ το βράδυ οι σύνεδροι υποδέχθηκαν επίσημα την έναρξη του τετάρτου Lifestyle Medicine Conference με ένα δείπνο «Greek Night».

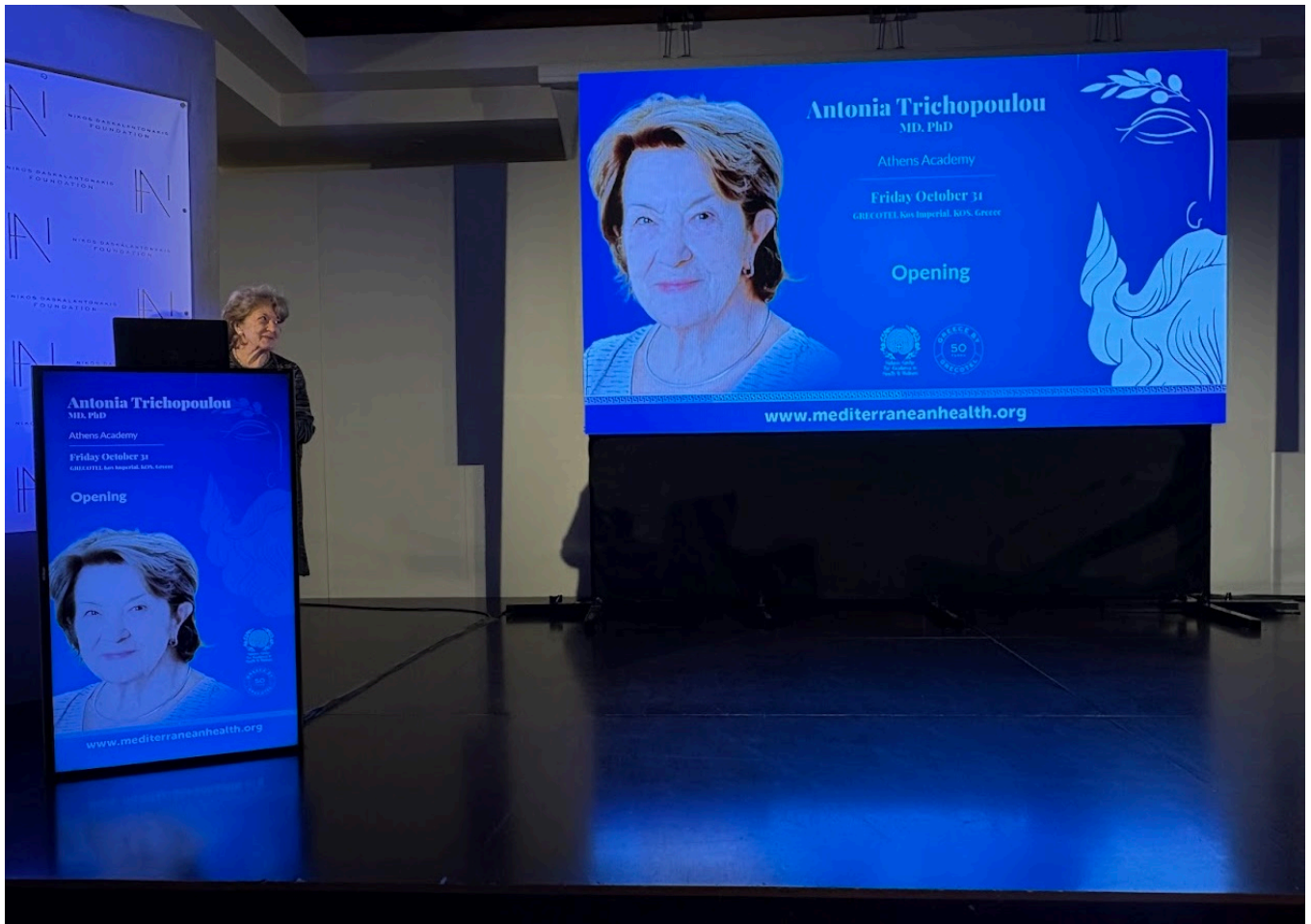
Ημέρα 2: Hippocrates «Back to the Future»

Η πρώτη ακαδημαϊκή ημέρα, υπό τον τίτλο «Ο βίος κι η πολιτεία του Ιπποκράτη – Παρελθόν και Μέλλον», αφιερώθηκε στην Ιπποκρατική κληρονομιά και στη διαχρονική της σημασία για τη σύγχρονη ιατρική του τρόπου ζωής. Ο καθηγητής Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Harvard (MD, MPH, FACP, FACOEM), μαζί με τον Operations Director του ομίλου Grecotel Δημήτρη Μ. Καλαϊτζιδάκη, άνοιξαν τις εργασίες της ημέρας με χαιρετισμούς και παρουσίαση για το όραμα του Ελληνικού Κέντρου Αριστείας στην Υγεία και την Ευεξία. Ακολούθησε η ομιλία της Κατερίνας Γαβαλά (MD, PhD), Προέδρου της Ιπποκρατικής Ιατρικής Εταιρείας της Κω, που αναφέρθηκε στον ρόλο του νησιού ως τόπου συνέχειας της ιπποκρατικής παράδοσης. Στη συνέχεια, [ο καθηγητής Προκόπιος Μαγιάτης \(PhD, MSc\)](#) παρουσίασε την εισήγησή του με θέμα «Η βοτανική φαρμακολογία του Ιπποκράτη», ενώ η Άντα Καραγιάννη ολοκλήρωσε τις εργασίες της ημέρας με μια ομιλία αφιερωμένη στη «Φιλοσοφία της Ευζωίας».



Τα «φάρμακα» του Ιπποκράτη, στο Διεθνές Ιπποκράτειο Ίδρυμα

Το απόγευμα, οι συμμετέχοντες επισκέφθηκαν το Ασκληπιείο και το Διεθνές Ιπποκράτειο Ίδρυμα της Κω, περιηγήθηκαν στους βοτανικούς κήπους και στη βιβλιοθήκη. Η μέρα έκλεισε με το καθιερωμένο Ιπποκράτειο Δείπνο, εμπνευσμένο από τις αρχές της διατροφής ως θεραπευτικής πράξης.



Η ακαδημαϊκός Αντωνία Τριχοπούλου

Ημέρα 3: Healthy Mind – Healthy Body

Η δεύτερη επιστημονική ημέρα, με τίτλο «Νους υγής εν σώματι υγείη», ξεκίνησε με χαιρετισμό της [Ακαδημαϊκού Αντωνίας Τριχοπούλου, MD, PhD](#), που έθεσε τον τόνο της ενότητας και προλόγισε τον Ακαδημαϊκό Γιώργο Χρούσο (MD, ScD, MACE, MACP, FRCP). Ο κορυφαίος ενδοκρινολόγος, παρουσίασε την εναρκτήρια ομιλία για το στρες, εξηγώντας πώς οι μηχανισμοί της χρόνιας πίεσης διαμορφώνουν τη φυσιολογία του σύγχρονου ανθρώπου.

«Η σύγχρονη επιστήμη επιβεβαιώνει αυτό που ο Ιπποκράτης είχε ήδη υποψιαστεί. Οι ίδιες βιοχημικές οδοί που ενεργοποιούνται με φάρμακα μπορούν να διεγερθούν φυσικά μέσω του τρόπου ζωής. Η νηστεία, η άσκηση, τα ωμέγα-3, τα αντιοξειδωτικά και ο περιορισμός των θερμίδων δεν είναι τάσεις, αλλά μοριακοί ρυθμιστές που επιδρούν σε μηχανισμούς μακροζωίας, μειώνουν τη φλεγμονή και ευνοούν την κυτταρική αναγέννηση. Πρόκειται για την επιστημονική έκφραση της “ευκρασίας”, της φυσικής ισορροπίας που διατηρεί σώμα και νου σε ευστάθεια» – Γιώργος Χρούσος



Ο ακαδημαϊκός Γιώργος Χρούσος

Ακολούθησε ο καθηγητής Charles Andrew Czeisler (MD, PhD) με μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα ανάλυση για τον ύπνο και τη χρονοβιολογία. Ο καθηγητής Domenico Pratico (MD, FCPP) από το Temple University, παρουσίασε τα ευρήματά του για τη σχέση του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου με τη γνωστική λειτουργία και τη μείωση του κινδύνου νευροεκφυλιστικών νοσημάτων. Πιο συγκεκριμένα, εστίασε στη σχέση ανάμεσα στη διατροφή, τη γνωστική λειτουργία και τη νόσο Αλτσχάιμερ, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό ρόλο του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου (EVOO). Μέσα από σειρά προκλινικών και κλινικών μελετών, παρουσίασε στοιχεία που δείχνουν πως [το ε.π.ελαιόλαδο βελτιώνει τη λειτουργική συνδεσιμότητα του εγκεφάλου](#), μειώνει τη φλεγμονή και προστατεύει τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην ικανότητά του να επιβραδύνει ή να προλαμβάνει τη μετάβαση από ήπια γνωστική διαταραχή (MCI) σε Αλτσχάιμερ.



Καθηγητής Domenico Pratico (MD, FCPP) από το Temple University

Η Almudena Sánchez-Villegas (PhD) έκλεισε τη συνεδρία με έρευνα πάνω στη πράσινη Μεσογειακή διατροφή και την ψυχική υγεία, δείχνοντας πώς η διατροφή μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στην κατάθλιψη.

Το απόγευμα, το πρόγραμμα μεταφέρθηκε εκτός αιθουσών. Οι σύνεδροι επισκέφθηκαν το οινοποιείο Τριανταφυλλοπούλου και στη συνέχεια ξεναγήθηκαν στους «Βρώσιμους Κήπους» (Edible Gardens) του Grecotel Casa Paradiso, όπου μάζεψαν λαχανικά μαζί με τον σεφ και είδαν από κοντά το λίκνισμα του σουσαμιού. Το δείπνο της ημέρας ήταν αφιερωμένο στο κρασί και στους συνδυασμούς του με τη μεσογειακή κουζίνα.





Ημέρα 4: «Περί αέρων, υδάτων, τόπων»

Η τρίτη ημέρα είχε ως θεματικό άξονα το έργο του Ιπποκράτη «Περί αέρων, υδάτων, τόπων», εστιάζοντας στη σχέση περιβάλλοντος και υγείας. Η καθηγήτρια Iris Shai ανέπτυξε την ομιλία της γύρω από το ανθρώπινο μικροβίωμα και τον ρόλο του στην πρόληψη μεταβολικών νοσημάτων. Η Mercedes Sotos Prieto, PhD, παρουσίασε νέα δεδομένα από τη μελέτη MEDLIFE σχετικά με το πώς ο ιπποκρατικός τρόπος ζωής μπορεί να λειτουργήσει ως κλινικό εργαλείο για τη μείωση των καρδιαγγειακών συμβάντων. Ο καθηγητής Philip Demokritou, PhD (Rutgers School of Public Health), μίλησε για τις επιπτώσεις των μικροπλαστικών στην υγεία.

Το απόγευμα, οι σύνεδροι περπάτησαν στην πόλη της Κω, όπου επισκέφθηκαν μεταξύ άλλων, το αρχαίο Ωδείο και τον Πλάτανο του Ιπποκράτη. Η ημέρα ολοκληρώθηκε με έκθεση τοπικών παραγωγών και γευσίγνωσία παραδοσιακών προϊόντων.



Το κρητικό στοιχείο δεν απουσιάζει ποτέ στα γεύματα του ομίλου Grecotel

Ημέρα 5: Διαιτητική και αρτηριοσκλήρυνση

Η τελευταία ακαδημαϊκή ενότητα, σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης, επικεντρώθηκε στη διατροφή και στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ο καθηγητής Αλέξανδρος Τσέλεπης, Ομότιμος του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, παρουσίασε την ομιλία του για τον ρόλο της αντιφλεγμονώδους διατροφής στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης. Ο αναπληρωτής καθηγητής Τζώρτζης Νόμικος (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο) μίλησε για τη συμβολή του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, ενώ η καθηγήτρια Ρένα Κώστη (Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας) ανέλυσε τα δεδομένα για τα φυτικά έλαια σε σύγκριση με τα κορεσμένα λίπη.

Η ημέρα ολοκληρώθηκε με παρουσιάσεις νέων ερευνητών και το παραδοσιακό κυριακάτικο γλέντι στο Grecotel.



Τα σχέδια για το μέλλον του Κέντρου Αριστείας

Όπως σημείωσε ο καθηγητής Στέφανος Καλλής στο Cantina, κάθε χρόνο η συνάντηση γύρω από τη Lifestyle Medicine μεγαλώνει, κερδίζοντας αναγνώριση και σεβασμό από την ακαδημαϊκή, ιατρική και αγροδιατροφική κοινότητα. «Κάθε χρονιά έχουμε μεγαλύτερη ζήτηση,

αλλά επιλέγουμε να κρατούμε τον αριθμό των συνέδρων χαμηλό, περίπου 80 άτομα, ώστε να διασφαλίζουμε την ποιότητα», ανέφερε χαρακτηριστικά, προσθέτοντας ότι η φετινή διοργάνωση έγινε sold out 40 ημέρες πριν από την έναρξη.

Για το 2026, το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στο Grecotel Amirandes στην Κρήτη, τιμώντας το νησί ως Γαστρονομική Περιφέρεια της UNESCO για το έτος αυτό, ενώ το 2027 η σκυτάλη θα περάσει στην Κέρκυρα, προς τιμήν της συμμετοχής της στο ιστορικό Seven Countries Study του Ancel Keys, ένα γεγονός συχνά παραγνωρισμένο, όπως σημειώνει ο ίδιος.

Μέχρι σήμερα, οι διοργανωτές έχουν φιλοξενήσει περισσότερους από 400 συνέδρους από 6 ηπείρους και πάνω από 20 χώρες, συμβάλλοντας έτσι στη διεθνή προβολή της Ελλάδας ως προορισμού υγείας και ευζωίας. «Οι γονείς μας μπορεί να ήταν αγράμματοι, αλλά είχαν σοφία για τη γη και το πώς να ζουν σε αρμονία με αυτήν. Κι αυτό το “φτωχό” είναι σήμερα ο πλούτος όλου του κόσμου», καταλήγει ο καθηγητής.



Η εμπειρία ως μάθημα

Όπως τόνισε ο Δημήτρης Καλαϊτζιδάκης, Operations Director του ομίλου Grecotel, αυτό που κάνει τη διαφορά δεν είναι μόνο το επιστημονικό βάθος αλλά η βιωματική εμπειρία που προσφέρει η διοργάνωση.

«Η θεματολογία, όπως την έχει οργανώσει ο καθηγητής Στέφανος Κάλλης, είναι υψίστου επιπέδου και συμμετέχουν οι κορυφαίοι επιστήμονες του κόσμου. Ωστόσο, αυτό που κάνει τη διαφορά είναι το βιωματικό κομμάτι του συνεδρίου. Για να καταλάβετε, μέχρι και ελιές έχουν ραβδίσει στην Agreco Farm και έχουν γευτεί τον φρέσκο χυμό από το ελαιотριβείο», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Διαβάστε επίσης

[Ο κρητικός τρόπος ζωής στο επίκεντρο επιστημόνων από όλο τον κόσμο](#)

[Η εφαρμογή του κρητικού τρόπου ζωής στο μικροσκόπιο της επιστήμης](#)

Το άρθρο της εβδομάδας



ΕΙΔΗΣΕΙΣ

[ΣΥΝΕΧΕΙΑ](#)