

Πρωινό vs Παχυσαρκία, σημειώσατε 1

Η κατανάλωση πρωινού βοηθά στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σύμφωνα με έρευνα της Kellogg's

Ένας στους πέντε Έλληνες και μία στις επτά Ελληνίδες πάσχουν από παχυσαρκία, ενώ το **50%** των ανδρών και το **30%** των γυναικών είναι υπέρβαροι. Επίσης, τις δύο τελευταίες δεκαετίες όλο και περισσότερα παιδιά στην Ελλάδα γίνονται υπέρβαρα, με αποτέλεσμα ο αριθμός τους να έχει τριπλασιαστεί από την δεκαετία του **80**. Εντούτοις, όσοι καταναλώνουν πρωινό έχουν περισσότερες πιθανότητες να χάσουν βάρος (μειώνοντας την ασυναίσθητη κατανάλωση σνακ). Αυτά μεταξύ των άλλων ανέφερε η **Dr Kathryn O' Sullivan**, διατροφολόγος της **Kellogg's** Ευρώπης, στην ομιλία της στο **9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής Διαιτολογίας** στην Αθήνα.

Συγκεκριμένα, αναφέρθηκε ότι:

- ✓ Το **14%** των παιδιών που ζουν στα αστικά κέντρα είναι παχύσαρκα και το **42,7%** είναι υπέρβαρα.
- ✓ Το **9%** των παιδιών που ζουν στην επαρχία είναι παχύσαρκα και το **32%** είναι υπέρβαρα.
- ✓ Στην Ελλάδα οι άνδρες είναι περισσότερο εκτεθειμένοι στον διαβήτη, με ποσοστό που φτάνει το **20%** για όσους είναι πάνω από **55** χρονών, ενώ το ποσοστό των γυναικών της ίδιας ηλικίας είναι **13%**.
- ✓ Τα ποσοστά για καρδιακές παθήσεις έχουν αυξηθεί αρκετά, και συγκεκριμένα η χοληστερίνη στο αίμα ανέρχονται σε **20%** για άνδρες μεταξύ **18-34** χρονών και για τις γυναίκες μεταξύ **18-34** χρονών σε **12%**.

Όσον αφορά στη σημασία του πρωινού, εκτός της σωματικής υγείας, τα οφέλη από την κατανάλωση του σχετίζονται άμεσα με την πνευματική εγρήγορση, την συγκέντρωση και την απόδοση:

- ✓ το πρωινό συμβάλει στην βελτίωση της πνευματικής εγρήγορσης και συγκέντρωσης
- ✓ μπορεί να βελτιώσει την μνήμη και την εκμάθηση
- ✓ συμβάλει στην αύξηση της δημιουργικότητας
- ✓ βοηθά στην διατήρηση μιας θετικής διάθεσης, αφού παραγκωνίζεται το αίσθημα της πείνας
- ✓ άτομα που καταναλώνουν πρωινό τείνουν να έχουν λιγότερο στρες.

Επίσης, στο συνέδριο παρουσιάστηκαν **2** έρευνες, «*Τα άτομα που τρώνε τακτικά δημητριακά για πρωινό είναι πιο αδύνατα? (2007)*» και «*Συσχέτιση της κατανάλωσης έτοιμων προς βρώση δημητριακών με δείκτες υγείας και διατροφής σε εφήβους μαθητές στην Κρήτη, Ελλάδα (2005)*», που χρηματοδότησε η **Kellogg's** και οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στην Κρήτη.

Επιγραμματικά τα συμπεράσματα των ερευνών καταλήγουν στο ότι, όσοι καταναλώνουν συχνά δημητριακά για πρωινό παρουσιάζουν:

- ✓ Μικρότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι
- ✓ Χαμηλότερα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα
- ✓ Καλύτερη φυσική κατάσταση
- ✓ Σημαντικά μεγαλύτερη πρόσληψη φυτικών ινών, ασβεστίου, σιδήρου, φυλλικού οξέος και βιταμινών Α, Β2 και Β6.

*Επισυνάπτονται οι 2 έρευνες και η ομιλία της Dr Kathryn O' Sullivan.

Προς τους δημοσιογράφους:

Η **Kellogg Company** ιδρύθηκε στις ΗΠΑ το 1906 με μία φιλοσοφία που παρότρυνε τους ανθρώπους να βελτιώσουν την υγεία τους αλλάζοντας τις διατροφικές τους συνήθειες.

Η **Kellogg's** ήταν μία από τις πρώτες εταιρείες που πρόσθεσε απαραίτητες βιταμίνες και σίδηρο στα προϊόντα της, ώστε να διασφαλίσει ότι κάθε μερίδα παρέχει το **25%** των ημερήσιων αναγκών για πολλά βασικά θρεπτικά συστατικά.

Υπήρξε η πρώτη εταιρεία παγκοσμίως που τύπωσε διατροφικές πληροφορίες και μηνύματα υγιεινής διατροφής στις συσκευασίες δημητριακών ήδη από τη δεκαετία του **1930**.

Η αφοσίωσή της **Kellogg's** στην παροχή διατροφικών πληροφοριών παραμένει το ίδιο ισχυρή και σήμερα, παρέχοντας ετικέτες Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΠ) στο μπροστινό μέρος κάθε συσκευασίας. Η ΣΗΠ παρουσιάζει την ποσότητα και το ποσοστό των αναγκών ενός ατόμου σε θερμίδες, σάκχαρα, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά και αλάτι που περιέχει μία μερίδα κάθε προϊόντος.

Η ιδρυτική αρχή της εταιρείας πριν από 100 χρόνια ισχύει ακόμα και σήμερα: «Είμαστε μία εταιρεία αφοσιωμένων ανθρώπων που παράγουν ποιοτικά προϊόντα για έναν πιο υγιεινό κόσμο». **Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αυτοδέσμευση της εταιρείας στην Ευρώπη για τη μη δημιουργία γεννητικά μεταλλαγμένων προϊόντων (GMO).**

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε:

κυρία Νάσια Μπουρνή / Epikinonia - nbourni@epikinonia.gr – 210 6891 524



Breakfast vs Obesity, breakfast wins!

Breakfast is essential against obesity, according to Kellogg's research

One in every 5 Greek men and one in every 7 Greek women are obese, whereas **50%** of men and **30%** of women are overweight. Moreover, during the last two decades the number of obese children has increased, prevalence of obesity is approximately 3 times higher now compared than in the 80's. People who regularly consume breakfast have more chances to loose weight (by minimizing the impulsive snacking behaviour). Those are some of the key points on in **Dr Kathryn's O' Sullivan**, Public Health Nutritionist for Europe Kellogg, lecture during the **9th National Nutrition Conference in Athens**.

Furthermore, it was pointed that:

- ✓ **14%** of urban children are obese and **42.7%** are overweigh
- ✓ **9%** of rural children are obese and **32%** are overweigh
- ✓ In Greece men are more at risk for diabetes, after **55** years over **20%**, in contrary women after 5 years over **13%**.
- ✓ The risk of heart diseases is increased, **20%** of men **18-34** years have blood cholesterol and **12%** of women **18-34** years have blood cholesterol.

Breakfast concerns physical health as well as also cognition, concentration and performance:

- ✓ breakfast contribute for improvement of cognition and concentration
- ✓ improves memory and information processing
- ✓ increases creativity
- ✓ increase good mood, through displace hungry
- ✓ breakfast eaters are less stressed

During the Conference Kellogg's presented **2** surveys, "*Are people who regularly eat breakfast cereals slimmer than those who don't? A systematic review of the evidence*" (**2007**) and "*Consumption of ready-to-eat cereals in relation to health and diet indicators among school adolescents in Crete, Greece*" (**2005**). Which were sponsored by **Kellogg's** and took place in Crete.

The survey points out four basic key findings:

Cereal – breakfast eaters,

- ✓ have less possibilities to become obese
- ✓ have less blood cholesterol
- ✓ better physical condition

✓ they consume more calcium, fiber, iron, folic acid and vitamins A, B2 and B6.

*Please find attached the 2 researches as well as Dr Kathryn's O' Sullivan lecture.

For journalists:

Kellogg Company have founded in USA at 1906 based on the philosophy that urged people to improve their health by changing their eating habits.

Kellogg was one of the first companies who added vitamins and iron into their products, in order to guarantee that each serving **25%** of RDA of essential vitamins.

It was the first company worldwide which printed information about nutrition on their packages during the **30s**.

Kellogg's continued to provide information for nutrition and became the one of the first businesses to print Guideline Daily Amounts (GDAs) on the front side of packages. GDAs show the amount and the percentage of an individual's needs of calories, sugars, fat, saturated fat and salt that is in a serving of each product.

For over 100 years Kellogg vision has remain the same «We are a company of dedicated people making quality products for a healthier world". **For that reason the company has the obligation not to provide GMOs.**

For more information:

Ms Nassia Bourni / Epikinonia – nbourni@epikinonia.gr – 210 6891524