



«PYTHAGOREAN ACADEMY OF SCIENCES AND VALUES
INTERNATIONAL CENTER FOR STRESS SCIENCE AND HEALTH PROMOTION»

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ ΖΑΙΜΗ 83200 ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ ΣΑΜΟΣ

Τηλ: 22730 35878 / 6982482951

www.pythagoreanacademia.org/

info@pythagoreanacademia.org

Η Πυθαγόρειος Ακαδημία Επιστημών και Αξιών – Διεθνές Κέντρο Επιστήμης του Stress και Προαγωγής της Υγείας, σας προσκαλεί στην επιστημονική ημερίδα με θέμα:

“Stress, Predictive Health και Πυθαγόρειος Αυτογνωσία: Νέα Προσέγγιση στη Διαχείριση της Υγείας”

Σκοποί και στόχοι της Πυθαγορείου Ακαδημίας

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 17 Μαΐου 2026, 17:00–20:30**, στην αίθουσα του Δήμου Δυτικής Σάμου (Πλατεία Καρλοβάσου) και απευθύνεται σε όλους τους **Γιατρούς της Σάμου φούρνων Ικαρίας (δημοσίου και ιδιωτικού τομέα)**

Στόχος της ημερίδας είναι να παρουσιαστεί ο ρόλος του stress στην παθογένεια των σύγχρονων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων και των νοσημάτων της νέας δημοπαθολογίας,, **οι επιστημονικές μέθοδοι μέτρησής του**, καθώς και η συμβολή της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας ως επιστημονικά τεκμηριωμένης (**evidence based medicine**) **μεθόδου διαχείρισης του stress και γνωσιακής Αναδόμησης** στην αντιμετώπισή τους.. Με ομιλητές Καθηγητές της ιατρικής σχολής Αθηνών που έχουν διεξάγει ερευνητικά πρωτόκολλα με τη **Πυθαγόρειο Αυτογνωσία**

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στη δυνατότητα η Σάμος να αναδειχθεί ως (**Νησί Υγείας**) **πρόληψης και εκπαίδευσης**, μέσα από συνεργασίες με τους τοπικούς φορείς υγείας και μελλοντικά Ερευνητικά εκπαιδευτικά προγράμματα για ιατρούς και επαγγελματίες υγείας.

Με εκτίμηση,

Οι Επιστημονικά Υπεύθυνοι Καθηγητές της Πυθαγορείου Ακαδημίας Επιστημών και Αξιών

Γεώργιος Π. Χρούσος

Καθηγητής -Ενδοκρινολογίας και Παιδιατρικής Ακαδημαϊκός
διεθνώς κορυφαίος ερευνητής στο πεδίο του stress, με τον υψηλότερο αριθμό επιστημονικών αναφορών παγκοσμίως στον τομέα αυτό

Χριστίνα Δαρβίρη

Καθηγήτρια Προαγωγής Υγείας, Πρόληψης και Επιδημιολογίας
(κατατάσσεται στο 2% των κορυφαίων επιστημόνων του κόσμου)

Ιδρυτές και Καθηγητές για 18 χρόνια του ΠΜΣ
«**Η Επιστήμη του Stress και η Προαγωγή της Υγείας**»
της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστήμιο Αθηνών

Πρόγραμμα Ημερίδας

Κυριακή 17 Μαΐου 2026 | 17:00–20:30

Απευθύνεται σε: Γιατρούς της Σάμου

Θέμα: *Stress, Predictive Health και Πυθαγόρειος Αυτογνωσία: Νέα Προσέγγιση στη Διαχείριση της Υγείας*

Σκοποί και στόχοι της Πυθαγορείου Ακαδημίας

17:00–17:15 | Προσέλευση – Καλωσόρισμα – Χαιρετισμοί

Δήμαρχος Δυτικής Σάμου Θεμιστοκλής Παπαθεοφάνους

Πρόεδρος Ιατρικού συλλόγου Σάμου .Καπόλης Ευστράτιος

17:15–18:00 | Καθηγητής Γ.Π. Χρούσος (45')

Το stress και παθογενετικός μηχανισμός της ασθένειας

- Stress και σύγχρονα μη μεταδιδόμενα νοσήματα, και νοσήματα της νέας δημοπαθολογίας (μάστιγα της εποχής): υπερβαρότητα/παχυσαρκία, υπέρταση, σπλαχνικό λίπος, διαβήτης, καρδιαγγειακά, αυτοάνοσα, ψυχικά νοσήματα, κατάθλιψη, σκλήρυνση κατά πλάκας, νευροεκφυλιστικά, μυοσκελετικά κ.ά.
- Αναγκαιότητα εφαρμογής προγραμμάτων επιστημονικής μέτρησης και Διαχείρισης του στρες για τη πρόληψή τους με κορυφαία τη **πυθαγόρεια Αυτογνωσία**

18:00–18:30 | Καθηγήτρια Χ. Δαρβίρη (30')

Η επιστημονική μέτρηση του stress

- 18+ έτη εμπειρίας στην επιστήμη του stress -Σύγχρονη Επιστημονική τεχνογνωσία..
- Βιολογικοί δείκτες: CRP, κορτιζόλη τρίχας, οξειδωτικό stress, αντιοξειδωτική ικανότητα,
- βιολογική ηλικία -δημοσιευμένες μελέτες- αντιστροφής της
- Σταθμίσεις Εργαλείων επιστημονικής μέτρησης (περίπου 40) &ερωτηματολόγια
- Αυτοαναφοράς
- Σύγχρονες τεχνολογίες αξιολόγησης
- Ιστορικό ανάπτυξης της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας και της Πυθαγορείου Ακαδημίας

18:30–18:40 | Ανδριανή Ρήνα – Νευροεπιστήμονας (10')

Σύγχρονες μη επεμβατικές τεχνολογίες, για γνωστική αξιολόγηση ,και αξιολόγηση υγείας στη μέτρηση του stress (όχι διαγνωστικές)

- Τυποποιημένα τεστ γνωστικής αξιολόγησης
- **BIA-ACC®** – Ανάλυση σύστασης σώματος και μεταβολικών δεικτών
- **PPG Stress Flow®** – Ανάλυση μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού (HRV) και αυτόνομης ρύθμισης στη μέτρηση του στρες
- **TOMMEX** – Πολυπαραμετρική αξιολόγηση δεικτών stress

18:40–18:55 | Καθηγητής Γ.Π. Χρούσος & Καθηγήτρια Χ. Δαρβίρη (15')

Προγνωστική Υγεία -όχι Πρώιμη Διάγνωση

Ερμηνεία αποτελεσμάτων & βιολογικοί δείκτες stress

- HRV, φλεγμονή, σύσταση σώματος, σπλαχνικό λίπος
- Οξειδωτικό stress, αντιοξειδωτική ικανότητα
- Βιολογική ηλικία & ερωτηματολόγια
- Σύνδεση με Precision / Predictive Health

18:55–19:25 | Αν. Καθηγητής Αναστάσιος Μπονάκης (30')

Διευθυντής Αττικό Νοσοκομείο

(Διευθυντής Ιατρείων Ύπνου και Υπνικής Άπνοιας, Νοσοκομείο Ευαγγελισμός)

Η επίδραση της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας στον ύπνο

19:00 -19:10 Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης ((10)

Η Επίδραση της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας Στο στρες των εργαζομένων (stress in the work place)

19:25–19:40 | Καθηγητής Νικόλαος Σμυρνής (10')

(Διευθυντής Β΄ Ψυχιατρικής Κλινικής, Αττικών)

Πυθαγόρειος Αυτογνωσία και Ψυχική Υγεία

- Κατάθλιψη, σχιζοφρένεια κ.λπ

19:40–20:00 | Βιντεοπαρουσιάσεις (Σύνολο ~20')

- Αρκαδόπουλος Νίκος – Πρόεδρος Ιατρικής Σχολής Αθηνών
Γιατί Πυθαγόρειος Αυτογνωσία?
- Τεντολούρης Νίκος – Καθηγητής Διαβητολογίας
Μείωση παχυσαρκίας & βελτίωση διαβήτη
- Αναγνωστούλη Μαρία – Αν. Καθηγήτρια Νευρολογίας
Μνήμη & σκλήρυνση κατά πλάκας

20:00–20:10 | Καθηγήτρια Χ. Δαρβίρη (10')

Predictive Health Index

- Precision, Prevention, Predictive, Personalized Health
- Ο ρόλος της **Πυθαγορείου Αυτογνωσίας**

20:10–20:20 | Ανδριανή Ρήνα – Νευροεπιστήμονας (10')

Διερευνώντας τη νευροπλαστικότητα στη διαχείριση του stress: προς μια νευροαπεικονιστική προσέγγιση της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας

- Από τη συμπεριφορά στην νευροαπεικόνιση
- fMRI και λειτουργική συνδεσιμότητα
- Διερεύνηση νευροπλαστικότητας

20:20–20:30 | Καθηγητής Γ.Π. Χρούσος & Καθηγήτρια Χ. Δαρβίρη (10')

Γιατί μία Πυθαγόρειος Ακαδημία στη Σάμο – Το νησί της υγείας

- Συνεργασίες με φορείς υγείας.
- Μελλοντικά ερευνητικά πρωτόκολλα Συνεργασίας με διεθνείς φορείς (*site Πυθαγορείου Ακαδημίας*: <https://pythagoreanacademia.org/> - Advisory board Καθηγητές Harvard, John Hopkins κ.λπ)
- Εκδήλωση ενδιαφέροντος για συμμετοχή σε προγράμματα Πυθαγορείου Αυτογνωσίας για γιατρούς έναρξη τον Νοέμβριο του 2026

ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ pythagorean.academia@gmail.com Τηλ..22730 35878

