

ΕΣΠΕΡΙΝΟ
ΓΕΝΙΚΟ
ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΩΝ
ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2014

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η Οδύσσεια ενός αφιερώματος...

Η παρουσίαση του αφιερώματος κατά της παχυσαρκίας, στα πλαίσια των δράσεων του κοινωνικού σχολείου, είχε αρχικά προγραμματιστεί για τις 24 Οκτωβρίου 2014.

Όμως... «καιρού μη επιτρέποντος» μετετέθη για τις 23 Δεκεμβρίου 2014.

Αλλά... λόγω λειτουργικών «αρρυθμιών» συνεπεία αναπλήρωσης διδακτικών ωρών τελικά πραγματοποιήθηκε στις 30 Ιανουαρίου 2015, μετά την παρουσίαση του αφιερώματος στους τρεις Ιεράρχες.

Η ΟΜΑΔΑ
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ»

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ

(στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων
του Σχολείου μας)

ΕΝΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
ΕΝΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ

ΜΕ ΤΙΤΛΟ

ΜΕ ΤΙΤΛΟ

ΜΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΠΙΔΗΜΙΑ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

- ΒΑΡΕΛΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Β΄ ΤΑΞΗ
- ΒΕΝΤΟΥΡΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Β΄ ΤΑΞΗ
- ΒΟΓΙΑΤΖΟΓΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Γ΄ ΤΑΞΗ
- ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Β΄ ΤΑΞΗ
- ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, Β΄ ΤΑΞΗ
- ΚΑΤΣΙΡΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Γ΄ ΤΑΞΗ
- ΚΟΚΩΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Δ΄ ΤΑΞΗ
- ΚΟΛΑ ΑΡΜΑΝΤΟ, Γ΄ ΤΑΞΗ
- ΜΟΡΟΖΟΒΑ ΛΟΥΝΤΜΙΛΑ, Δ΄ ΤΑΞΗ
- ΝΑΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Γ΄ ΤΑΞΗ
- ΝΤΕΛΗΣ ΠΟΛΥΖΩΗΣ, Γ΄ ΤΑΞΗ
- ΡΟΔΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, Γ΄ ΤΑΞΗ
- ΣΙΔΕΡΙΔΗ ΧΡΥΣΑ, Β΄ ΤΑΞΗ
- ΣΠΑΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Β΄ ΤΑΞΗ
- ΤΣΙΤΣΙΚΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, Γ΄ ΤΑΞΗ

Η ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

- ΑΣΠΡΟΓΕΡΑΚΑ ΚΑΛΟΜΟΙΡΑ, ΠΕ01

ΕΝΑΡΞΗ

Η ΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ

(συντονίζει η καθηγήτρια Ασπρογέρακα
Καλομοίρα)

**ΠΡΟΒΟΛΗ ΕΝΟΣ ΒΙΝΤΕΟ ΠΟΥ
ΑΠΟΦΑΣΙΣΑΜΕ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΜΕ
ΜΑΖΙ ΣΑΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΤΕ
ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΣΑΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ**

<http://youtu.be/WSNSD48uiaI>

**Όσοι μαθητές επιθυμούν
καλούνται να πάρουν θέση
πάνω σε όσα είδαν και άκουσαν**

**είτε ως άτομα είτε ως ομάδες
επιλέγοντας οι ίδιοι τον τρόπο, λεκτικό
ή παραστατικό, π.χ. αυτοσχεδιασμό,
παντομίμα, παίξιμο ρόλων ή ο,τιδήποτε
άλλο.**

= Ολοκλήρωση της δράσης =

Η ΟΜΙΛΙΑ- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΑΣ

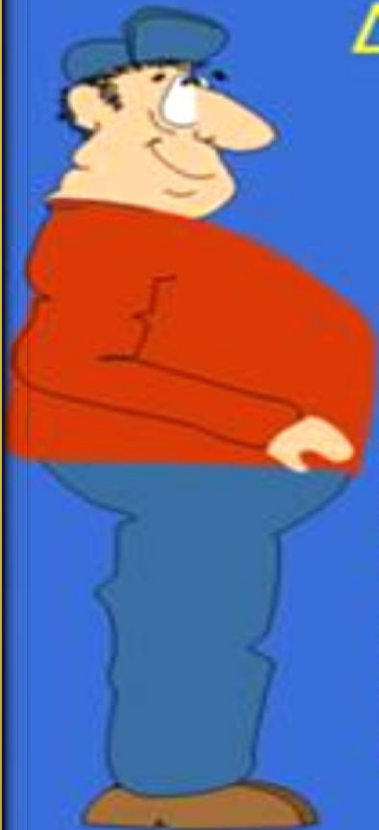
(από τους μαθητές Ντελή Πολυζώη
& Κατσίρα Αγγελική)

ΟΡΙΣΜΟΣ

Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος που συνεπάγεται υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα με αποτέλεσμα τη μείωση του προσδόκιμου ζωής, κατά μέσο όρο, έξι έως επτά χρόνια.

Παχύσαρκο χαρακτηρίζεται το άτομο που ο δείκτης μάζας του σώματός του (ΔΜΣ) υπερβαίνει τα 30 (kg/m²)

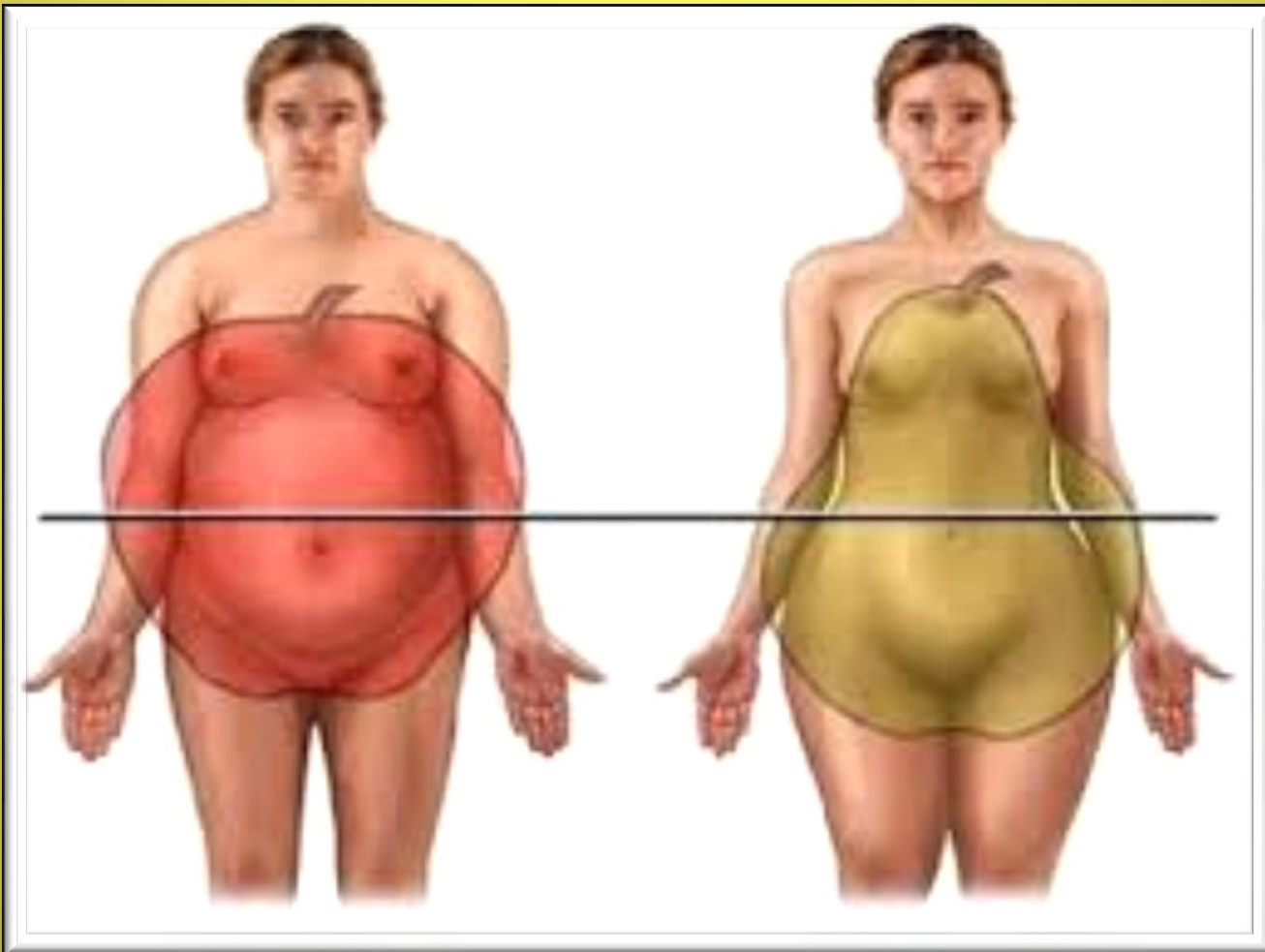
Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)



$$\text{BMI} = \frac{\text{Βάρος (kg)}}{\text{Υψος (m}^2\text{)}}$$

Κατηγοριοποίηση	BMI	Κίνδυνος
Ελλειποβαρής	<18.5	Αυξημένος
Φυσιολογικού Βάρους	18.5 - 25	Χαμηλός
Υπέρβαρος	25 - 30	Μέτριος
Παχύσαρκος	30 - 40	Αυξημένος
Βαρέως παχύσαρκος	>40	Πολύ Αυξημένος

**Κύριες κατηγορίες σωματότυπου:
ανδρικός και γυναικείος,
σώμα «μήλο» και σώμα «αχλάδι»**



Κίνδυνοι υγείας ανάλογα με τον σωματότυπο

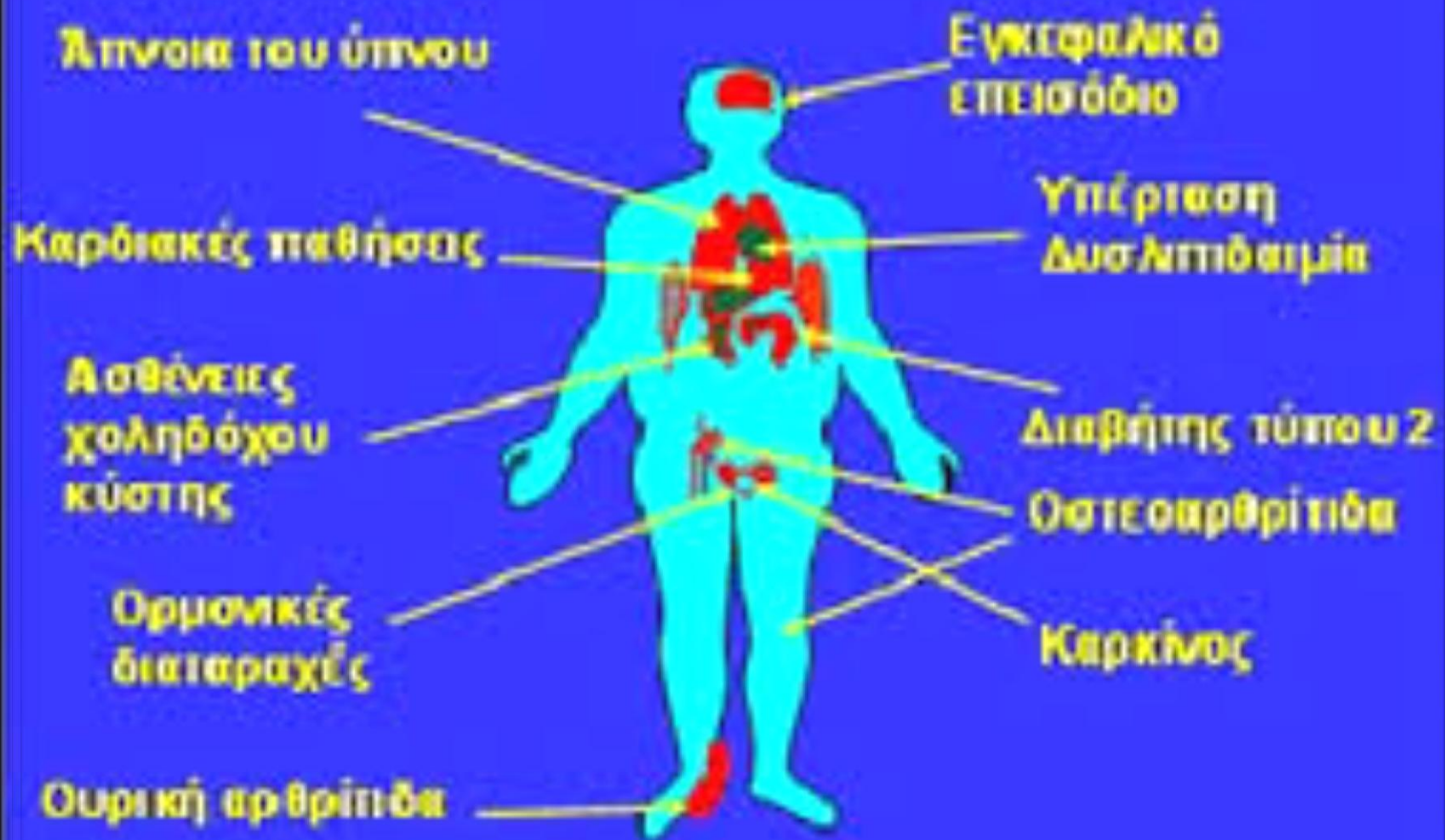
Τα τελευταία χρόνια γνωρίζουμε ότι τα παραπανίσια κιλά αξιολογούνται σε συνάρτηση με την αναλογία περιμέτρου μέσης και ισχίων.

Αυτό είναι απαραίτητο, διότι όσοι έχουν σώμα «μήλο», και από αυτούς όσοι έχουν αυξημένο ενδοκοιλιακό - σπλαχνικό λίπος, αντιμετωπίζουν πολύ περισσότερους κινδύνους για την υγεία τους από όσους έχουν σώμα «αχλάδι» ή ομοιόμορφη συσσώρευση υποδόριου λίπους.

Έλεγχος περιμέτρου μέσης σε συνδυασμό με την περίμετρο ισχίων

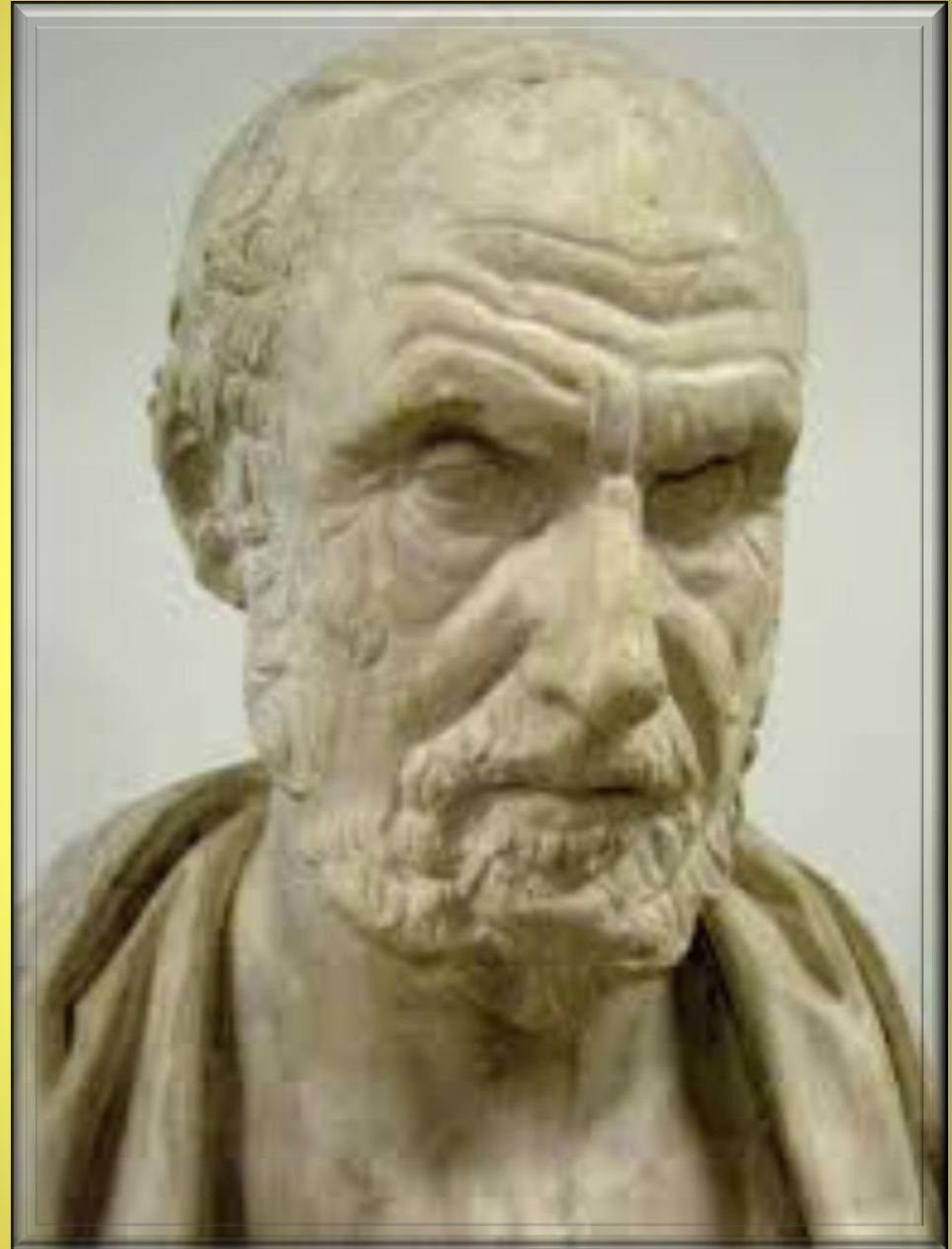
«Η μεγάλη περίμετρος μέσης σε σύγκριση με την περίμετρο των ισχίων αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πάρα πολλά σοβαρά νοσήματα και μία από τις κύριες συνιστώσες του μεταβολικού συνδρόμου», σύμφωνα με τον καθηγητή Επιδημιολογίας και Πρόληψης του Καρκίνου στη Σχολή Δημοσίας Υγείας του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, Δημήτρη Τριχόπουλο.

Επιπτώσεις της παχυσαρκίας



ΙΣΤΟΡΙΑ

**Πρώτος ο
Ιπποκράτης
αναγνώρισε
την
παχυσαρκία
ως νόσο
υπεύθυνη για
την εμφάνιση
και άλλων
νόσων.**



Μεσαίωνας και Αναγέννηση

Η παχυσαρκία ήταν
συχνή στους
υψηλούς
αξιωματούχους της
Ευρώπης του
Μεσαίωνα και της
Αναγέννησης και
στους αρχαίους
πολιτισμούς της
Ανατολικής Ασίας.

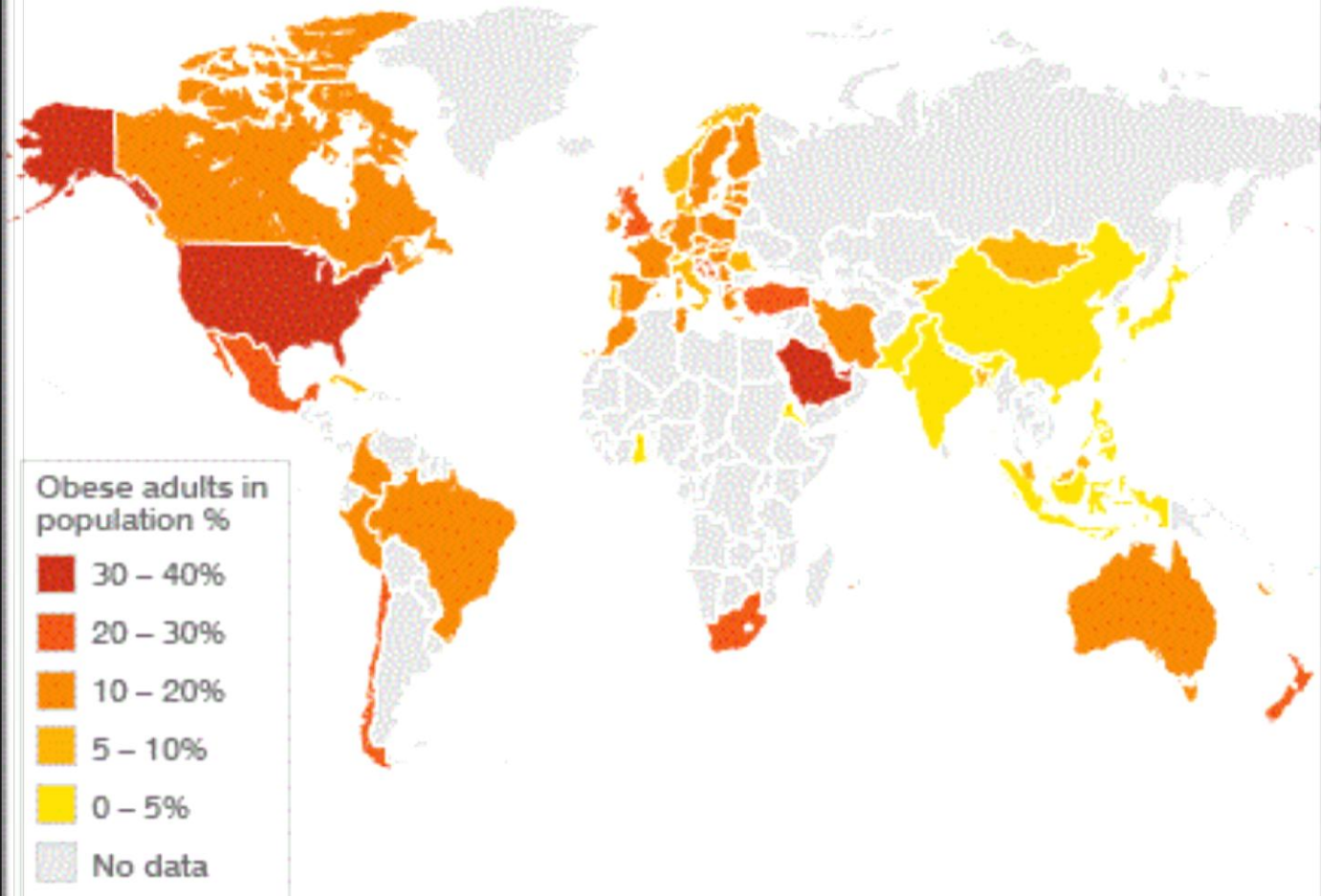


Τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία αποτελεί παγκοσμίως μία από τις κύριες αιτίες θανάτου και στιγματίζει μεγάλο μέρος του σύγχρονου κόσμου, κυρίως του δυτικού.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) προβλέπει ότι το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία ενδέχεται να αντικαταστήσουν σύντομα παραδοσιακές ανησυχίες της δημόσιας υγείας, όπως ο υποσιτισμός και τα λοιμώδη νοσήματα ως τα κυριότερα αίτια κακής υγείας. Γι' αυτό το 1997 αναγνώρισε και επίσημα την παχυσαρκία ως παγκόσμια επιδημία.

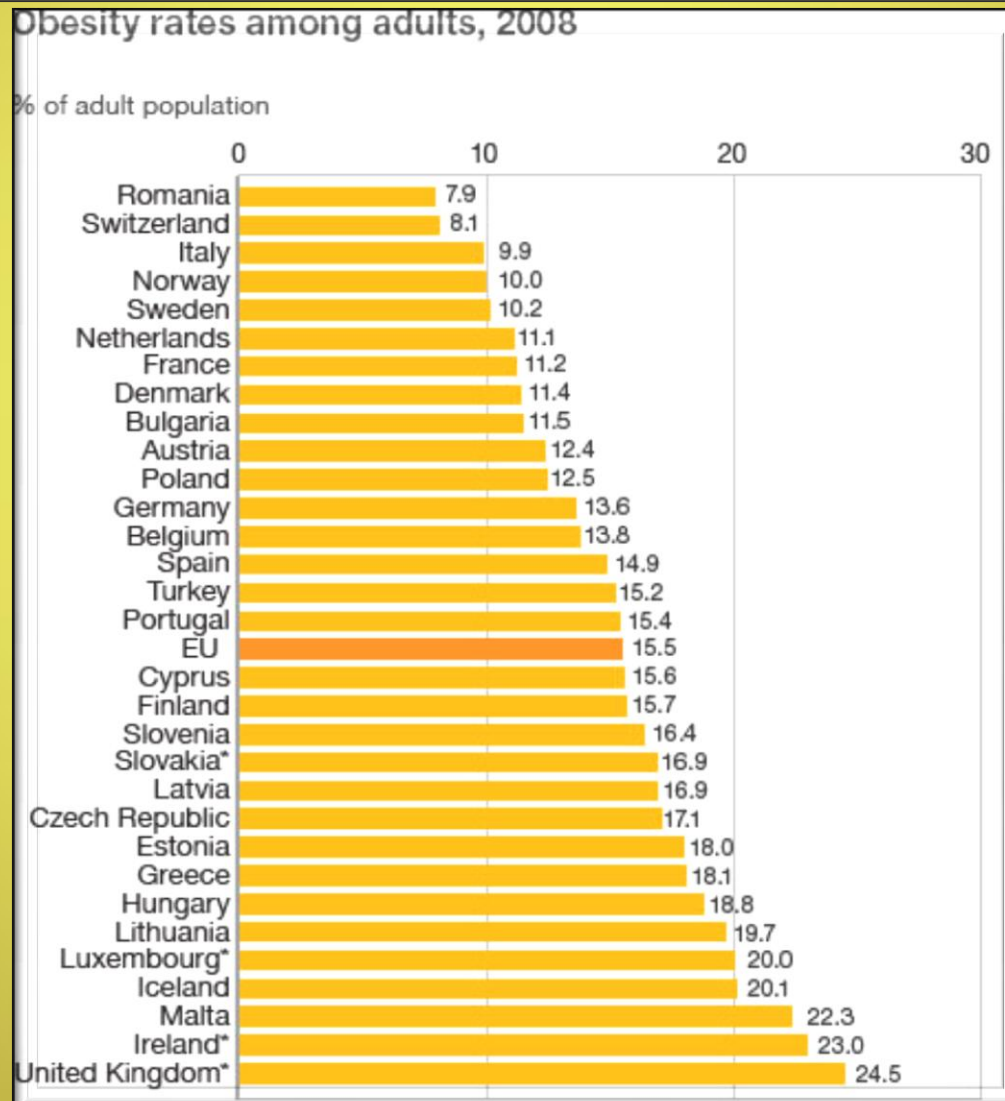
Ποσοστά παχυσαρκίας στον πλανήτη

THE GLOBAL OBESITY PROBLEM



An obese adult is classified as having a Body Mass Index equal to or greater than 30 — SOURCE: World Health Organization, 2005

Από τους πιο παχύσαρκους Ευρωπαίους οι Έλληνες



Γενεσιουργοί παράγοντες της παχυσαρκίας



ΕΙΝΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΝΟΣΟΣ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ;

Τη δεκαετία του 1980 η παχυσαρκία αφαιρέθηκε από το «Εγχειρίδιο διάγνωσης και στατιστικών πνευματικών διαταραχών» της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Ένωσης, καθώς θεωρήθηκε ότι οι κύριοι λόγοι εμφάνισής της δεν σχετίζονται με την Ψυχολογία και την Ψυχιατρική.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία δεν ανήκει κατά κανόνα στα συμπτώματα της νευρικής ή ψυχογενούς βουλιμίας. Στην Ελλάδα το ποσοστό των ασθενών με νευρική βουλιμία υπολογίζεται στο 5% επί του γενικού πληθυσμού και οι περισσότεροι από αυτούς δεν είναι παχύσαρκοι.

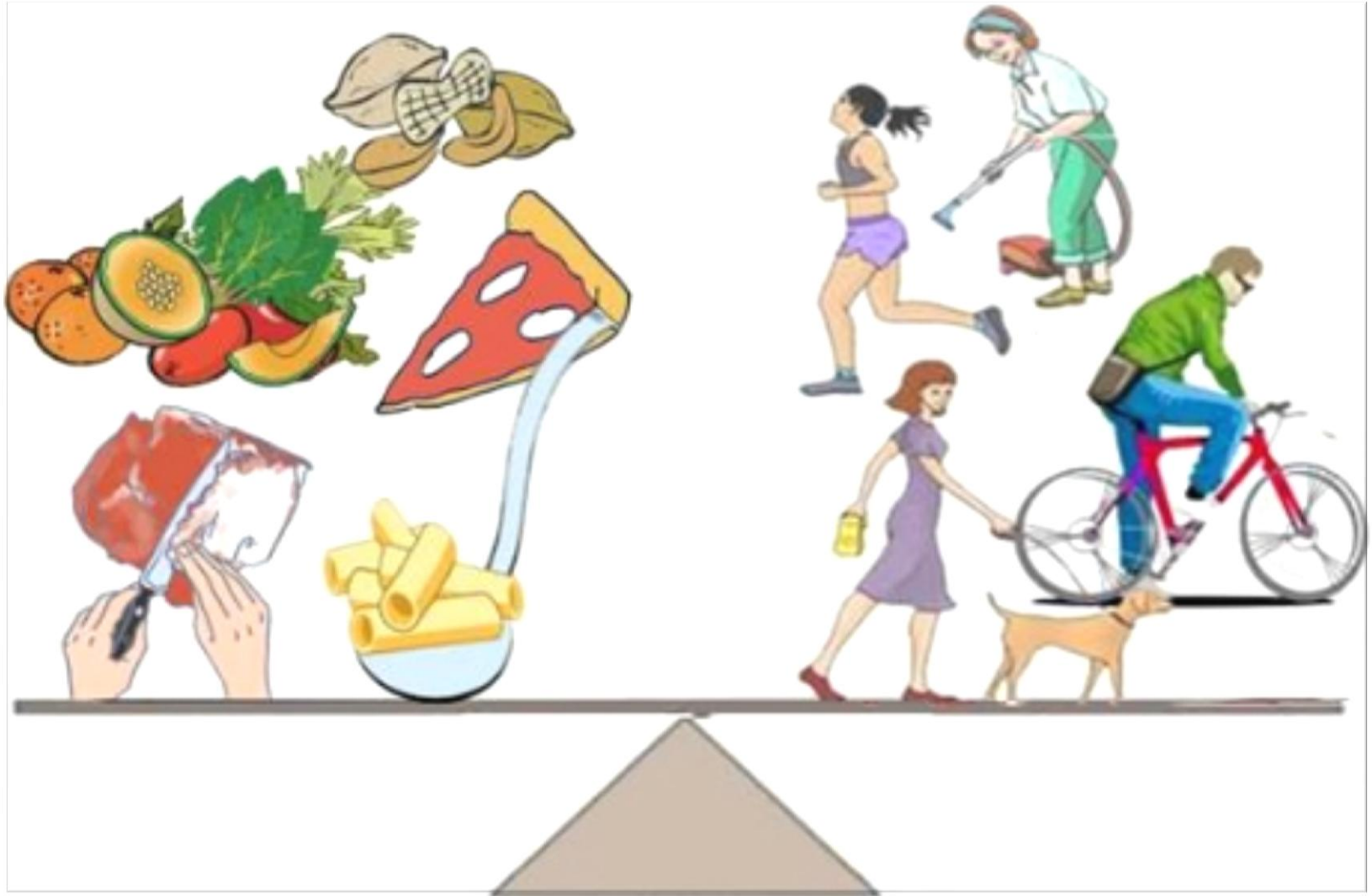
Αυτό συμβαίνει, διότι παρότι καταναλώνουν πολλές θερμίδες στη συνέχεια υιοθετούν ακραία μέτρα ελέγχου του βάρους τους, με αποτέλεσμα να αποφεύγουν την παχυσαρκία.

ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Κύριο γενεσιουργό αίτιο θεωρείται η χρόνια διαταραχή του ισοζυγίου ενέργειας: στην περίπτωση θετικού ενεργειακού ισοζυγίου, όπου η ενεργειακή πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από την ενεργειακή κατανάλωση, ο οργανισμός αποθηκεύει την περίσσεια ενέργεια ως λίπος.

Πιο απλά, όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής υπερβαίνουν τις θερμίδες που καταναλώνει το σώμα μας για τις βασικές του ανάγκες και τη σωματική του δραστηριότητα, παχαίνουμε.

ΤΗ ΛΥΣΗ ΔΙΝΕΙ Η ΙΣΟΣΚΕΛΙΣΗ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ



**Τα πραγματικά αίτια του προβλήματος,
σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι
βαθιά πολιτικο-οικονομικο-κοινωνικά.**



ΠΟΛΙΤΙΚΟ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΑΙΤΙΑ

Η αυξανόμενη φτώχεια και η επακόλουθη πείνα, ακόμη και σε αναπτυγμένες χώρες, οδηγεί όλο και περισσότερους ανθρώπους να προσπαθούν να χορτάσουν με φθηνά επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), δημιουργούν και εντείνουν το πρόβλημα.

Παράλληλα, οι κυβερνήσεις των περισσότερων κρατών ταλανίζονται από διαφθορά στον τομέα της διατροφής και φαίνεται να υποκύπτουν στις πιέσεις μεγάλων εταιριών προϊόντων και υπηρεσιών διατροφής.

**Στις Ηνωμένες Πολιτείες η
επιδότηση του καλαμποκιού, της
σόγιας, των σιτηρών και του
ρυζιού, μέσω του γεωργικού
νομοσχεδίου των ΗΠΑ, κατέστησε
τις κύριες πηγές επεξεργασμένων
τροφίμων φθηνές σε σύγκριση με
τα φρούτα και τα λαχανικά.**

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΑΙΤΙΑ

Σε κοινωνικό επίπεδο, η αύξηση των ποσοστών της παχυσαρκίας φαίνεται να οφείλεται στον σύγχρονο τρόπο ζωής, δηλαδή σε μια εύκολα προσβάσιμη και εύγευστη διατροφή (φαστ φουντ) και στην αυξημένη εξάρτηση από τα αυτοκίνητα και τη μηχανική παραγωγή.

Καθώς οι κοινωνίες εξαρτώνται όλο και περισσότερο από τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας, μεγάλες μερίδες και γεύματα φαστ φουντ, η σχέση μεταξύ κατανάλωσης τζανκ φουντ και παχυσαρκίας γίνεται όλο και πιο στενή.

Και λίγο πικρό διατροφικό χιούμορ... «Τροφές σκουπίδια και πολιτικο-οικονομικά συμφέροντα»



Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Έως ότου το πρόβλημα αντιμετωπιστεί πολιτικο-οικονομικο-κοινωνικά, η αντιμετώπισή του σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο συνίσταται στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών με την υιοθέτηση της ποιοτικής - μεσογειακής διατροφής σε συνδυασμό με την άσκηση.

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά,
συγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γιαούρτι,
ελαιόλαδο, ελιές

Όσπρια, **ξηροί καρποί**,
φρούτα, λαχανικά

Κρασί (1-2 ποτήρια)

ΚΑΘΕ
ΜΕΡΑ

Ψωμί, δημητριακά,
ζυμαρικά, ρύζι

ΑΣΚΗΣΗ

Ένα υγιεινό οικονομικό δαιτολόγιο περιλαμβάνει

- **Όσπρια (φυτικές πρωτεΐνες), δύο φορές την εβδομάδα.**
Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα και οικονομικά, αρκεί να μην έχουν αρκετό λάδι.
- **Φρούτα, χόρτα και λαχανικά εποχής, βραστά ή ωμά.**
Έχουν ανώτερη θρεπτική αξία και φθηνότερη τιμή από του θερμοκηπίου ή τα εισαγωγής.
- **Κόκκινο κρέας, μία φορά την εβδομάδα.**
- **Πουλερικά (χωρίς πέτσα), μία φορά την εβδομάδα.**
- **Ψάρια, μία έως δύο φορές την εβδομάδα.**
Ακόμη και τα φθηνότερα ψάρια, π.χ. σαρδέλες, σκουμπρί, κ.τ.λ., είναι καλύτερα από το ακριβότερο κρέας.
- **Ψωμί και παξιμάδια ολικής άλεσης.**
- **Ημιάπαχα γαλακτοκομικά.**

Η Μεσογειακή διατροφή στο πιάτο

1/4 του πιάτου σας θα πρέπει να περιέχει υγιεινούς υδατάνθρακες πχ ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, καλαμπόκι, αρακά

1/4 του πιάτου σας θα πρέπει να περιέχει άπαχη πρωτεΐνη Πχ ψάρι, κοτόπουλο, φιλέτο.



1/2 του πιάτου σας θα πρέπει να περιέχει σαλάτες και λαχανικά πχ μαρούλι, αγγουράκι, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότα, φασολάκια, μπάμιες, κολοκυθάκια

Για ενδιάμεσο σνακ μπορείτε να φάτε μικρή ποσότητα από γαλακτομικά πχ γιαούρτι, γάλα, τυρί και δημητριακά ολικής ή φρούτο ή ωμούς ξηρούς καρπούς

ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΚΑΙ Η ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Ειδικές δίαιτες: 1) με χαμηλά ποσοστά λιπαρών, 2) με χαμηλά ποσοστά υδατανθράκων, 3) δίαιτες υγρών και 4) υποθερμιδικές δίαιτες, με κοινό χαρακτηριστικό τον (έως και πλήρη) περιορισμό των γλυκών.

Σωματική άσκηση.

Φαρμακευτική αγωγή με σκευάσματα αμφιλεγόμενα ως προς την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους.

Χειρουργικές επεμβάσεις της βαριατρικής που μειώνουν τη χωρητικότητα του στομάχου, το μήκος του εντέρου ή την ικανότητα απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών των τροφών, με υψηλά όμως κόστη και κίνδυνο επιπλοκών.

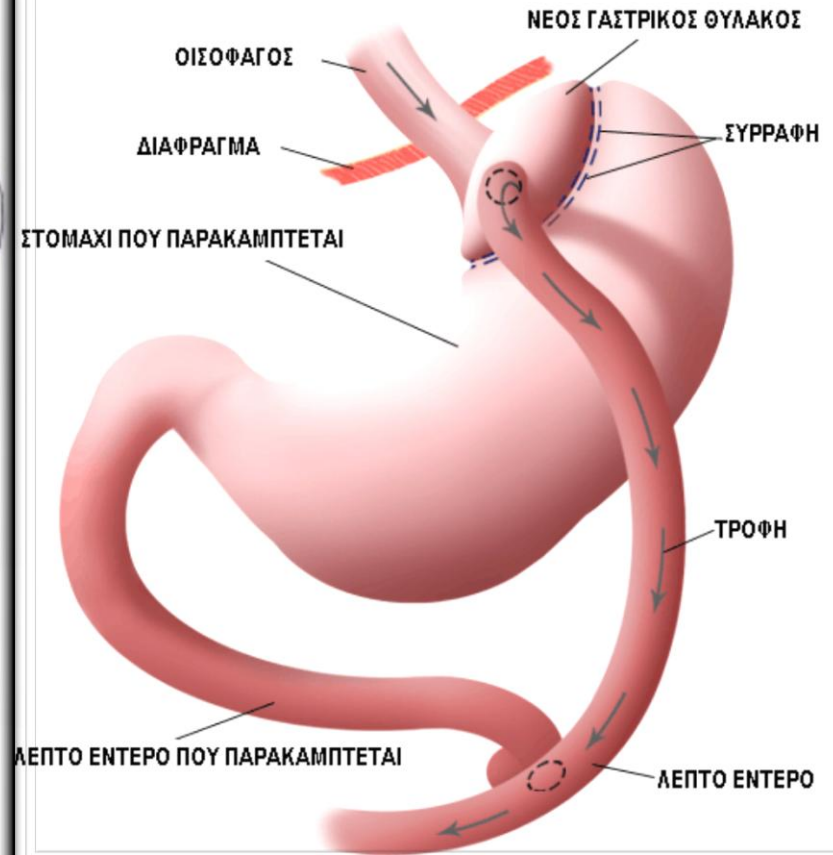
Ενδείξεις για τις επεμβάσεις της βαριατρικής, πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα

	ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
Γαστρικός ρυθμιζόμενος δακτύλιος	Κατανάλωση υπέρογκων γευμάτων, περιορισμένο "τσιμπολόγημα", περιορισμένη ροπή προς γλυκά και αναψυκτικά.	Ιδιαίτερα ανώδυνη επέμβαση, ελάχιστος χρόνος νοσηλείας, αναστρέψιμη μέθοδος.	Δεν καλύπτει ικανοποιητικά "τσιμπολόγους" και καταναλωτές μεγάλων ποσοτήτων γλυκών-αναψυκτικών.
Γαστρική παράκαμψη	Τάση προς τσιμπολόγημα και μεγάλη ροπή προς γλυκά και αναψυκτικά.	Ιδιαίτερα αποτελεσματική επέμβαση που προσφέρει την καλύτερη διατροφική μετεγχειρητική άνεση.	Σχετικά βαριά επέμβαση, μη αναστρέψιμη και ανάγκη λήψης βιταμινούχων συμπληρωμάτων
Αφαίρεση γαστρικού θόλου	Πολύ υψηλό BMI. Άναρχες και παρορμητικές διατροφικές συνήθειες.	Μειώνει την <u>βουλιμική</u> τάση, επέμβαση σχετικά απλή και που μπορεί, σε βαριές περιπτώσεις, να συμπληρωθεί με γαστρική παράκαμψη.	Η πιο πρόσφατη τεχνική.

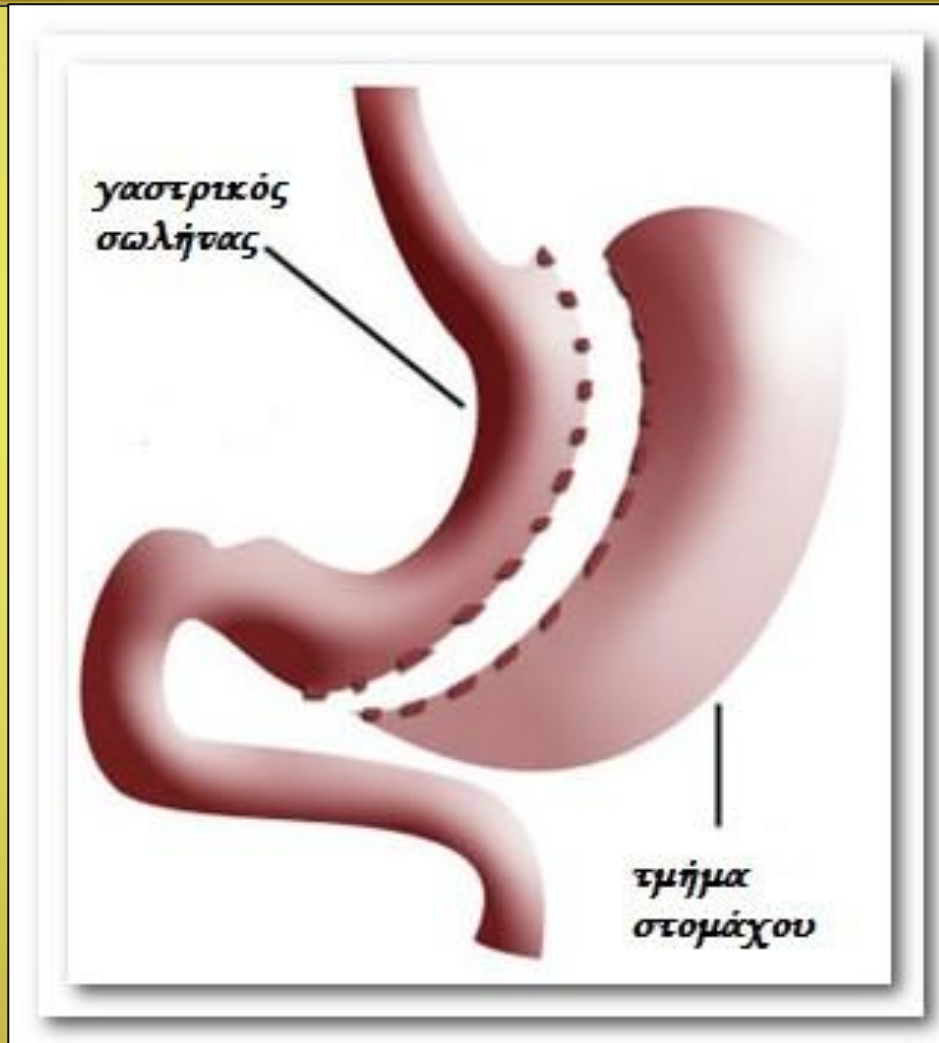
Γαστρικός δακτύλιος και Γαστρική παράκαμψη



ΓΑΣΤΡΙΚΟ BY-PASS



Αφαίρεση γαστρικού θόλου (sleeve gastrectomy)



ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΒΑΡΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Σε περιπτώσεις επεμβάσεων βαριατρικής, άκρως σημαντική μετά το χειρουργείο κρίνεται η συστηματική παρακολούθηση από ειδικό διατροφολόγο για την αποφυγή ανάπτυξης διατροφικών ελλείψεων.

Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΜΑΣ

Με βασικά δεδομένα 1^{ον}: ότι ο τρόπος διατροφής αποτελεί έναν από τους βασικούς τομείς του τρόπου ζωής, 2^{ον}: ότι απείρως προτιμότερη από τη θεραπεία της νόσου είναι η πρόληψή της και 3^{ον}: ότι «όλα είναι θέμα παιδείας», η ανατροφή και η διαπαιδαγώγηση του ατόμου πρέπει να στοχεύουν στην απόκτηση από μέρους του των απαραίτητων κριτηρίων για την επιλογή ενός υψηλού ποιοτικά τρόπου ζωής σε κάθε τομέα.

ΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΜΑΣ

«ΤΡΩΜΕ ΓΙΑ ΝΑ
ΖΟΥΜΕ,
ΔΕΝ ΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΜΕ».

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ...

**Όλους σας, μαθητές και
καθηγητές, για την
εξαιρετικά τιμητική και
δημιουργική σας παρουσία!!!**

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

1. www.iatrikionline.gr/ELL_M_4_2009/3.pdf
2. www.iatrikionline.gr/ELL_M_4_2009/8.pdf
3. www.iatrikionline.gr/ELL_M_4_2010/05.pdf
4. www.iatrikionline.gr/IB_102/ENHMERWSH%20PAXYSARKIA.pdf
5. <http://el.wikipedia.org/wiki/Παχυσαρκία>
6. https://el.wikipedia.org/wiki/Μεσογειακή_διατροφή
7. www.eufic.org/article/el/artid/mediterranean-diet
8. <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C108/378/2517,9724/index3.html>
9. <http://tanea.gr/news/science-technology/article/5211242/diethn>
10. <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&articleID=7282&ct=8>
11. <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=604713>
12. <http://www.tovima.gr/health-fitness/article/?aid=451532>