

## Περιεχόμενα

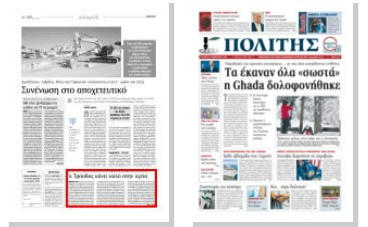
1. ΤΟ ΤΡΟΟΔΟΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	<u>ΠΟΛΙΤΗΣ 22/01/2020 σελ.28</u>
2. ΕΡΕΥΝΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΟΤΙ Η ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΔΙΑΜΟΝΗ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ...	<u>ΧΑΡΑΥΓΗ 22/01/2020 σελ. 1,7</u>
3. ΦΑΡΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΤΡΟΟΔΟΣ	<u>ΑΛΗΘΕΙΑ 22/01/2020 σελ.6</u>

## 1. ΤΟ ΤΡΟΟΔΟΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Μέσο: . . . . . ΠΟΛΙΤΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .22/01/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .22/01/2020

Σελίδα: . . . . . 28



# Έρευνα του **ΤΕΠΙΑΚ** αποδεικνύει τα οφέλη της διαμονής στα ορεινά Το Τρόοδος κάνει καλό στην υγεία

**Ευεργετική και** επιστημονικά αποδεικνύεται η παροδική έστω διαμονή στα ορεινά χωριά του Τρόοδου. Αυτό καταδεικνύουν τα αποτελέσματα της πιλοτικής κλινικής τυχαιοποιημένης δοκιμής TEMP που έγινε από το Διεθνές Ινστιτούτο Κύπρου για την Περιβαλλοντική και Δημόσια Υγεία του **Τεχνολογικού Πανεπιστημίου** Κύπρου και δημοσιεύτηκε στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό «Environmental Research». Η μελέτη αυτή ανέδειξε ενδιαφέροντα αποτελέσματα όσον αφορά τη δυναμική ευεργετική επίδραση της έστω και παροδικής διαμονής (μέσος όρος 7 μέρες) στο περιβάλλον της περιοχής του Τρόοδου πάνω στα επίπεδα της μεταβολικής ορμόνης λεπτίνης. Η έρευ-

να αφορούσε ενήλικες που μετέβησαν από την πόλη σε κάποια από τις ορεινές κοινότητες του Τρόοδου (μέσο υψόμετρο 880 μέτρα) κατά την περίοδο του καλοκαιριού. Η ορμόνη αυτή είναι σημαντικό δείκτης υγείας γιατί συνδέεται με την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο. Η μελέτη εξέτασε κατά πόσον μια παροδική διαμονή (μεγαλύτερη από ή ίση με 5 ημέρες) το καλοκαίρι σε κάποια από τα ορεινά χωριά του Τρόοδου θα μπορούσε να βελτιώσει τα επίπεδα αυτής της μεταβολικής ορμόνης αλλά και της κύριας ορμόνης του ψυχοκοινωνικού στρες (κορτιζόλη). Στη μελέτη έλαβαν μέρος 41 Ε/Κ, οι οποίοι διέμεναν παροδικά στα χωριά Αγρός, Άλωνα, Κακοπετριά, Καλοπα-

ναγιώτης, Λουβαράς, Μονιάτης, Οίκος, Πλατάνια και Πλατανιστάσα. Τα πειραματικά αποτελέσματα της μελέτης TEMP έδειξαν σημαντική βελτίωση των επιπέδων της μεταβολικής ορμόνης λεπτίνης όταν οι ενήλικες συμμετέχοντες μετέβησαν για 5-15 ημέρες στην περιοχή του Τρόοδου από τη μόνιμη κατοικία τους στη Λευκωσία ή τη Λεμεσό. Ένα άλλο συμπέρασμα είναι ότι η βελτίωση των επιπέδων αυτής της ορμόνης στο Τρόοδος συνδέθηκε στατιστικά με τη σημαντική μείωση της θερμοκρασίας δέρματος σε σχέση με τις αντίστοιχες θερμοκρασίες που μετρήθηκαν για τα ίδια άτομα στην πόλη με τη βοήθεια προσωπικών αισθητήρων (sensors).

**ΣΑΚΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ**

## 2. ΕΡΕΥΝΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΟΤΙ Η ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΔΙΑΜΟΝΗ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ...

Μέσο: . . . . . ΧΑΡΑΥΓΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .22/01/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .22/01/2020

Σελίδα: . . . . . 1



● Έρευνα δείχνει ότι η καλοκαιρινή διαμονή σε περιοχές του Τροόδους έχει ευεργετικές επιδράσεις

ΣΕΛ. 7

## 2. ΕΡΕΥΝΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΟΤΙ Η ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΔΙΑΜΟΝΗ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ...

Μέσο: . . . . . ΧΑΡΑΥΓΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .22/01/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .22/01/2020

Σελίδα: . . . . . 7



## Ευεργετική για την υγεία η διαμονή στο Τρόδος

Τις δυναμικά ευεργετικές επιδράσεις μιας παροδικής διαμονής στο περιβάλλον της περιοχής Τρόδους, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, καταδεικνύει μελέτη του Διεθνούς Ινστιτούτου Κύπρου για την Περιβαλλοντική και Δημόσια Υγεία του **Τεχνολογικού Πανεπιστημίου** Κύπρου. Σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση, σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο μια παροδική διαμονή (≥5 ημέρες) το καλοκαίρι σε κάποια από τις ορεινές κοινότητες του Τρόδους, θα μπορούσε να βελτιώσει τα επίπεδα μεταβολικών ορμονών (λεπτίνη και αδιπονεκτίνη) και τις κύριες ορμόνης του ψυχοκοινωνικού στρες (κορτιζόλη). Συνολικά 41 Κύπριοι ενήλι-

### Μελέτη του ΔΙΚ του **ΤΕΠΑΚ** για την Περιβαλλοντική και Δημόσια Υγεία

κες συμμετείχαν στην πιλοτική μελέτη, η οποία "ανέδειξε τη δυναμικά ευεργετική επίδραση της έστω και παροδικής διαμονής (μέσος όρος 7 μέρες) στο περιβάλλον της περιοχής του Τρόδους πάνω στα επίπεδα της μεταβολικής ορμόνης λεπτίνης για ενήλικες που μετέβησαν από την πόλη σε κάποια από τις ορεινές κοινότητες του Τρόδους (μέσο υψόμετρο 880 μέτρα) κατά την περίοδο του καλοκαιριού". Οι ορεινές κοι-

νότιπες στις οποίες διέμειναν παροδικά οι συμμετέχοντες ήταν οι ακόλουθες: Αγρός, Άλωνα, Κακοπετριά, Καλοπαναγιώτης, Λουβαράς, Μονιάτης, Οίκος, Πλατάνια και Πλατανιστάσα. Συγκεκριμένα, τα πειραματικά αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν σημαντική βελτίωση των επιπέδων της μεταβολικής ορμόνης λεπτίνης. Τα επίπεδα των ορμονών αδιπονεκτίνη και κορτιζόλη βελτιώθηκαν, αλλά δεν ήταν στατιστικά σημαντικά. Επιπρόσθετα, η βελτίωση των επιπέδων της μεταβολικής ορμόνης λεπτίνης στο περιβάλλον του Τρόδους συνδέθηκε στατιστικά με σημαντική μείωση της θερμοκρασίας του δέρματος.

### 3. ΦΑΡΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΤΡΟΟΔΟΣ

Μέσο: . . . . . ΑΛΗΘΕΙΑ

Ημ. Έκδοσης: . . . 22/01/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 22/01/2020

Σελίδα: . . . . . 6



## Φάρμες υγείας στο Τρόοδος

Το Διεθνές Ινστιτούτο Κύπρου για την Περιβαλλοντική και Δημόσια Υγεία του **ΤΕΠΑΚ** δημοσίευσε τα αποτελέσματα της πιλοτικής κλινικής τυχαιοποιημένης δοκιμής TEMP στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Environmental Research. Τελοσπώντας, δεν τα καταλαβαίνουμε αυτά, αλλά η μελέτη ανέδειξε τη δυναμικά ευεργετική επίδραση της στην υγεία των ανθρώπων, έστω και παροδικής διαμονής (μέσος όρος 7 μέρες) στο περιβάλλον της περιοχής του Τρόοδου, σε ορεινές κοινότητες με υψόμετρο άνω των 880 μέτρων. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί κατά πόσον μια παροδική διαμονή (≥5 ημέρες) το καλοκαίρι σε κάποια από τις ορεινές κοινότητες του Τρόοδου θα μπορούσε να βελτιώσει τα επίπεδα μεταβολικών ορμονών (συνδέονται με την παχυσαρκία) και της κύριας ορμόνης του ψυχοκοινωνικού στρες.

Ιδού στάδιο δόξης λαμπρό. Τα ορεινά χωριά μας δεν έχουν θάλασσα και παραθαλάσσιες διασκέδασεις, προσφέρονται όμως για φάρμες υγείας και κέντρα ευεξίας. Αντί οι νεόπλουτοί μας να πληρώνουν τα μαλλιά της κεφαλής τους στις Ελβετίες και τις Τσεχίες ως επενδύσουν στο Τρόοδος, που εξάλλου, βρίσκεται και 40 λεπτά και από τη θάλασσα. Αφού η κυβέρνηση και ο Χαμπισούρης ενδιαφέρονται, ας ενθαρρύνουν αυτή τη δραστηριότητα.