

Προς κάθε ενδιαφερόμενο

Σίνδος, 28 Απριλίου 2023

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας προσκαλούμε στη διάλεξη του προσκεκλημένου ομιλητή του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Διεθνούς Πανεπιστημίου της Ελλάδος **Dr Alen Juginović, MD, Μεταδιδακτορικού Ερευνητή του Τμήματος Νευροβιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Harvard** που θα πραγματοποιηθεί στο Αμφιθέατρο του Τμήματός μας την **Δευτέρα 8 Μαΐου 2023 και ώρα 14.50**. Ο ομιλητής θα συνδεθεί απευθείας από τη Βοστώνη των ΗΠΑ και η διάλεξη θα έχει διάρκεια 45 λεπτά. **Παρακαλούμε για την έγκαιρη προσέλευσή σας στο αμφιθέατρο τουλάχιστον 10 λεπτά πριν την έναρξη της ομιλίας (14.40)**. Ο τίτλος και μια σύντομη περίληψη της διάλεξης αναφέρονται παρακάτω.



Summary: The role of sleep in health and lifespan



Sleep is a vital physiological process that plays a crucial role in maintaining our physical and mental health. Poor sleep is associated with an increased risk for a number of disorders, including diabetes, hypertension, psychiatric and neurological disorders, as well as cancer. But how exactly is sleep deprivation linked to all of these conditions? Our research team at Harvard Medical School has found that lack of sleep can cause a buildup of reactive oxygen species (ROS) in one rather surprising organ - the gut. This accumulation of ROS can lead to oxidative stress, cell damage and reduced lifespan in animals. When animals are fed antioxidants or when antioxidant enzymes specifically in the gut are activated and ROS are removed, animals can live a completely normal lifespan even without sleep. We believe this can contribute to a range of sleep-related disorders in humans too. In my talk, I will present these findings, as well as talk about the importance of sleep for health. Finally, I will be presenting our latest research on how different types of diet (e.g. protein, fat, sugar) affect sleep since we found that different types of food can actually significantly impact sleep quality.

Εκ της Επιτροπής Εξωστρέφειας του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας

Δρ. Μ. Α. Τετζίδης

Επιμ. Καθηγητής

Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας

Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος