



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
www.epbooks.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ 15/11/2025

10:30

Ώρα Προσέλευσης

11:00

Χαιρετισμός/καλωσόρισμα: **Χριστίνα Γαλανοπούλου**

Α' Συνεδρία:

11:10	ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
Ομιλητής:	Εύη Χατζηανδρέου
Συντονίστρια:	Χριστίνα Γαλανοπούλου
Διάρκεια:	35'
Η υγιής μακροζωία είναι πλέον μετρήσιμη και εφικτή. Η επιστήμη μπορεί να παρακολουθεί τη βιολογία της γήρανσης σε πραγματικό χρόνο, φέρνοντας την ιατρική στην εποχή της προληπτικής βελτιστοποίησης. Οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας επηρεάζουν άμεσα τη βιοχημεία μας – από τις ορμόνες έως το ανοσοποιητικό. «Οι θετικές προσδοκίες θεραπεύουν, οι αρνητικές βλάπτουν»: η ανθεκτικότητα η συναισθηματική υγεία είναι οι αφανείς ήρωες της μακροζωίας.	

11:50	ΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ-ΣΩΜΑΤΟΣ & ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΛΛΟΥΣ
Ομιλητής:	Κατερίνα Φωτοπούλου
Συντονίστρια:	Χριστίνα Γαλανοπούλου
Διάρκεια:	35'

Η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από τη διατήρηση άλλους ισορροπίας σώματος και νου μέσω της **ομοιόστασης** και της **αλλόστασης**, που ρυθμίζονται κοινωνικά. Η σύγχρονη νευροεπιστήμη δείχνει ότι η ανθρώπινη υγεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς ρυθμίζουμε αυτά τα συστήματα μαζί. **Η υγεία, λοιπόν, δεν είναι μόνο ψυχολογική ή σωματική.** Είναι το αποτέλεσμα άλλους προβλεπτικού, κοινωνικά ενσαρκωμένου εγκεφάλου που μαθαίνει να διατηρεί την βιολογική ισορροπία του μέσα από τη σύνδεσή του με άλλους άλλους.

■ Coffee Break 12:15-13:00 ■

Β' Συνεδρία:

13:15	ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΥΠΕΡΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
Ομιλητής:	Δημήτριος Μπρόγδανος
Συντονίστρια:	Χριστίνα Γαλανοπούλου
Διάρκεια:	35'
Η υπερδραστηριότητα του ανοσοποιητικού —λόγω στρες ή χρόνιας φλεγμονής— μπορεί να στραφεί εναντίον μας. Υγιές ανοσοποιητικό σημαίνει ρυθμισμένο, όχι υπερενεργό. Η πρόληψη δεν είναι ενίσχυση, αλλά εξισορρόπηση: «Όταν η ανοσία γίνεται υπερδραστηριότητα, χάνει την ευφυΐα της» — και μαζί της, χάνουμε και χρόνια ζωής.	

13:50	«ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ»
Ομιλητής:	Σάββας Σαββόπουλος
Συντονίστρια:	Χριστίνα Γαλανοπούλου
Διάρκεια:	35'
Σήμερα, μέσα σε έναν κόσμο ψηφιακής αποξένωσης και συναισθηματικής φθοράς, καλούμαστε να ανανεώσουμε την κατανόηση της οδύνης ως ψυχοσωματικού φαινομένου. Η πρόκληση είναι να παραμείνουμε πιστοί στη μελέτη του	

ασυνείδητου, διατηρώντας τον διάλογο με τις επιστήμες, και να θυμίζουμε πάντα
ότι κάθε σύμπτωμα αφηγείται μια ανθρώπινη ιστορία.

14:25	ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ
Ομιλητής:	Κωνσταντίνος Στρατάκης
Συντονίστρια:	Χριστίνα Γαλανοπούλου
Διάρκεια:	35'
Οι ορμόνες και τα γονίδιά μας καθορίζουν τον ρυθμό της γήρανσης, ενώ η γενωμική και η εξατομικευμένη ιατρική ανοίγουν νέους δρόμους για την πρόληψη. Η ισορροπημένη μεταβολική υγεία και η άσκηση είναι το «φάρμακο» του μέλλοντος. Στόχος δεν είναι απλώς περισσότερα χρόνια, αλλά περισσότερα χρόνια με υγεία.	

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Λήξη Ημερίδας