

ΑΡΧΗ ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

(ΥΠΟΘΕΣΗ ΑΡ. 5/2022(19))

**ΑΥΤΕΠΑΓΓΕΛΤΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ «PLUS TV»,
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ «PROTEAS PRODUCTIONS &
MEDIA LIMITED»**

Ημερομηνία Απόφασης: 18 Απριλίου, 2022

Ενώπιον: κ.κ. Ρόνας Κασάπη, Προέδρου, Σέργιου Ποΐζη, Τάσου Κυρμίτση, Χρύσως Τσόκκου και Πάνου Κανελλόπουλου, Μελών.

Η κ. Μαρία Κούσιου, Αντιπρόεδρος και η κ. Αγγελική Λαζάρου, Μέλος, αν και παρευρέθηκαν κανονικά στη συνεδρία, απεχώρησαν κατά την εξέταση της πιο πάνω υπόθεσης, καθώς η κ. Κούσιου εργάζεται στο Δικηγορικό Γραφείο Κούσιος, Κορφιώτης, Παπαχαραλάμπους Δ.Ε.Π.Ε., το οποίο εκπροσωπεί τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο στην επιστολή που υπέβαλε στην Αρχή για την εν λόγω υπόθεση, ενώ η κ. Λαζάρου, με την επαγγελματική της ιδιότητα ως Δικηγόρος, εκπροσωπεί άτομο που έχει καταθέσει αγωγή εναντίον του κ. Παναγιώτη Δρακόπουλου, ο οποίος συμμετέχει και επιμελείται το πρόγραμμα «Για Πάντα Νέου» που εξετάζεται στην υπό αναφορά υπόθεση.

Εκ μέρους του τηλεοπτικού οργανισμού «PLUS TV»: κ.κ. Αναστασία Ιωακειμίδου, Διευθύντρια Προγραμμάτων του οργανισμού και Παναγιώτης Δρακόπουλος, υπεύθυνος για το πρόγραμμα του οργανισμού «Για Πάντα Νέοι».

ΑΠΟΦΑΣΗ

Στην παρούσα υπόθεση, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου εξετάζει αυτεπάγγελτα τις από μέρους του οργανισμού πιθανές παραβάσεις του **άρθρου 33.-(1)(α)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), του **Κανονισμού 36.-(3)** των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) και των **Παραγράφων Β.1, Δ.12(γ) (i), (ii) και (iv)** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Το πιο πάνω άρθρο αναφέρει τα εξής:

33.-(1) Οι τηλεοπτικοί οργανισμοί οι οποίοι υπάγονται στη δικαιοδοσία της Δημοκρατίας υποχρεούνται να τηρούν τις ακόλουθες απαιτήσεις:

(α) Η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να είναι άμεσα αναγνωρίσιμες και διακριτές από το συντακτικό περιεχόμενο. Με την επιφύλαξη της χρήσης νέων διαφημιστικών τεχνικών, οι τηλεοπτικοί οργανισμοί διασφαλίζουν ότι η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να διακρίνονται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος μέσω οπτικών ή/ και ακουστικών ή / και χωρικών μέσων:

Νοείται ότι, τα μεμονωμένα τηλεοπτικά διαφημιστικά μηνύματα και τα μηνύματα τηλεαγοράς, εξαιρουμένων των μεταδόσεων αθλητικών εκδηλώσεων, εξαιρούνται από τις διατάξεις της παραγράφου (α).

Ο πιο πάνω Κανονισμός αναφέρει τα ακόλουθα:

36.-(3) Λαμβάνεται πρόνοια ώστε οι εκπομπές να μην παραπλανούν ή πανικοβάλλουν τους τηλεθεατές ή ακροατές, ιδιαίτερα με την απομίμηση του δελτίου ειδήσεων.

Οι πιο πάνω Παράγραφοι αναφέρουν τα εξής:

B.1 Όλες οι διαφημίσεις και τα τηλεμπορικά μηνύματα από αδειούχους σταθμούς πρέπει να είναι νόμιμα, τίμια, αληθή, καλαίσθητα και να μην περιέχουν υπερβολικούς ή ανυπόστατους ισχυρισμούς.

Δ.12 Διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας

Βλάβη σε πολίτες η οποία μπορεί να προκύψει από υπερβολικούς, παραπλανητικούς ή ανεύθυνους ισχυρισμούς, δικαιολογεί την υιοθέτηση αυστηρότερου ελέγχου από οποιοδήποτε άλλο είδος διαφήμισης. Από την άλλη, η πρόοδος της ιατρικής επιστήμης δυνατόν να επηρεάσει την άποψη η οποία σχηματίζεται για την αποτελεσματικότητα φαρμάκων, προϊόντων, συσκευών ή θεραπείας και επομένως η άποψη της Αρχής στο θέμα αυτό αναθεωρείται περιοδικά. Γι αυτό οι διαφημιστές υποχρεούνται να συζητούν με τις Ιατρικές Υπηρεσίες αυτή τη μορφή διαφημίσεων, προτού τις προγραμματίσουν.

Ισχυρισμοί και γενικά το περιεχόμενο διαφημίσεων που αφορούν την υγεία, τη διατροφή, τα φάρμακα κ.λ.π. είναι τεκμηριωμένοι και όπου κατά την κρίση της Αρχής απαιτείται τυγχάνουν της έγκρισης του αρμόδιου υπουργείου ή επαγγελματικών σωμάτων.

(γ) Οι διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας δεν επιτρέπεται να περιλαμβάνουν –

(i) Ισχυρισμό θεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας ή λέξη ή έκφραση συνταγμένη με τέτοια μορφή ή διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή ασθένειας,

(ii) οτιδήποτε το οποίο θα μπορούσε να θεωρηθεί προσφορά ή φάρμακο ή προϊόν ή συμβουλή σε σχέση με τη θεραπεία σοβαρών ασθενειών, παραπόνων, καταστάσεων, ενδείξεων ή συμπτωμάτων.

(iv) ισχυρισμό για θεραπεία ή υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες, όπως έλκος, καρδιακή ενόχληση κλπ.

Ύστερα από σχετική απόφαση, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου με επιστολή της ημερομηνίας **3.3.2022** έθεσε ενώπιον του οργανισμού τις διερευνώμενες παραβάσεις. Στην εν λόγω επιστολή αναφέρονται, μεταξύ άλλων και τα πιο κάτω:

Εάν επιθυμείτε να υποβάλετε τις εξηγήσεις και / ή τις παραστάσεις και / ή τις θέσεις σας αναφορικά με τις ως άνω πιθανές παραβάσεις, έχετε το δικαίωμα να τις υποβάλετε γραπτώς και / ή προσωπικώς στην Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου. Η υποβολή των παραστάσεων μπορεί να γίνει αυτόπροσώπως και / ή μέσω αντιπροσώπου και / ή μέσω δικηγόρου της επιλογής σας.

Σε περίπτωση που επιθυμείτε να υποβάλετε γραπτώς τις εξηγήσεις και / ή τις παραστάσεις και / ή τις θέσεις σας αναφορικά με τις ως άνω πιθανές παραβάσεις, καλείστε όπως τις υποβάλετε στην Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου, το αργότερο εντός εικοσιπέντε (25) εργάσιμων ημερών από τη λήψη της παρούσας επιστολής.

Σε περίπτωση που επιθυμείτε να υποβάλετε προσωπικώς τις εξηγήσεις και / ή τις παραστάσεις και / ή τις θέσεις σας αναφορικά με τις ως άνω πιθανές παραβάσεις, καλείστε να πληροφορήσετε την Αρχή, το αργότερο εντός δεκατεσσάρων (14) εργάσιμων ημερών από τη λήψη της παρούσας επιστολής ότι επιθυμείτε να τις υποβάλετε προσωπικώς, ώστε να ειδοποιηθείτε ανάλογα με ειδική επιστολή.

Εάν επιθυμείτε να επιθεωρήσετε το διοικητικό φάκελο της υπόθεσης, παρακαλείστε όπως ενημερώσετε άμεσα την Αρχή και εν πάση περιπτώσει εντός επτά (7) εργάσιμων ημερών από την ημερομηνία λήψης της παρούσας επιστολής, ώστε να καθοριστεί η ημερομηνία και η ώρα της επιθεώρησης.

Εάν η Αρχή δεν λάβει οποιαδήποτε απάντηση μέσα στις ανωτέρω καθορισμένες προθεσμίες, δύναται να προχωρήσει στη λήψη απόφασης χωρίς την απάντησή σας.

Σε περίπτωση που η Αρχή, μετά την εξέταση όλων των δεδομένων της υπόθεσης, καταλήξει σε εύρημα παράβασης, τότε θα κληθείτε να υποβάλετε τις θέσεις σας αναφορικά με την επιβολή διοικητικών κυρώσεων.

Οι διερευνώμενες παραβάσεις που τέθηκαν υπόψη του οργανισμού εκτίθενται στα πιο κάτω υποστοιχεία 1 – 6:

1. Στις **19.7.2021**, μεταξύ των ωρών **21:00 – 22:05**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα **«Για Πάντα Νέου»**, χωρίς να λάβει πρόνοια, ώστε αυτό να μην παραπλανεί τους τηλεθεατές, κατά παράβαση του **Κανονισμού 36.- (3)** των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π.10/2000).

Συγκεκριμένα, στην έναρξη του προγράμματος εμφανίζεται κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται **«ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ»**, ενώ ακολουθούν τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Καλησπέρα αγαπημένοι φίλοι και φίλες. Πιστοί εδώ στο ραντεβού μας μέσα από την εκπομπή μας, η οποία ασχολείται με την υγεία, ευεξία και αντιγήρανση. Σήμερα θα μάθετε τι συμβαίνει με την παχυσαρκία, γιατί κάθε χρόνο πεθαίνουν δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες παγκοσμίως από τη νόσο της παχυσαρκίας. Θα καταλάβετε επίσης γιατί δεν έχει βγει ακόμα φάρμακο για την παχυσαρκία. **Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος. Μην με παρεξηγείτε που την αναφέρω σαν νόσο γιατί στις 18 Ιουνίου του 2013 ο Ιατρικός Αμερικανικός Σύλλογος ψήφισε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και σαν νόσος πρέπει να αντιμετωπίζεται.** Επίσης, σήμερα θα ακούσετε πολλές λεπτομέρειες για τη βουλιμία και την ανορεξία. Ο κόσμος νομίζει ότι η βουλιμία και η ανορεξία είναι ψυχικές ασθένειες. Αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο από την ανισορροπία των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου μεταξύ πείνας και κορεσμού. Στην μεν βουλιμία έχει μπλοκάρει ο έσω κοιλιακός πυρήνας και έτσι δεν αισθάνεται κορεσμό ο βουλιμικός

άνθρωπος, ενώ στην ανορεξία έχει μπλοκάρει η πλάγια υποθαλαμική περιοχή που είναι το κέντρο της πείνας. Ο κόσμος πρέπει να ξέρει επίσης ότι υπάρχει ένα στοματοφαρυγγικό αντανάκλαστικό που αντιδρά στη μάσηση και την κατάποση της τροφής. Αυτό μπορεί να μετρήσει την κατανάλωση της τροφής αναστέλλοντας την λήψη της μετά από ένα ισορροπημένο γεύμα που διαρκεί αρκετή ώρα. **Να καλησπερίσουμε τον Δόκτωρ Παναγιώτη Δρακόπουλο ND με τον οποίο θα συζητήσουμε διεξοδικά για τη νόσο της παχυσαρκίας. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε».**

- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα Άννα μου. Είπαμε, πάντα σε ευεξία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Καταλαβαίνεις ότι έχουμε ένα σένσορα στο στόμα μας, που μετράει την τροφή μας; Μετράει την τροφή μας, κι αν το γεύμα μας διαρκεί αρκετή ώρα μας φέρνει εύκολα σε κορεσμό. Αν το γεύμα είναι σε ισορροπία. Αυτό κανείς δεν το ξέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Έχουμε ένα αισθητήρα στο στόμα μας ο οποίος μετράει την ποσότητα της τροφής μας»]

- Παρουσιάστρια: «Πράγματι» (γελάει).
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι. Όντως, οπότε πρέπει να κάνουμε καλή μάσηση της τροφής έτσι; Για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Αρκετή ώρα. Ναι, ναι. Όχι καλή. Αρκετή ώρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θέλουμε πάνω από μισή ώρα το λιγότερο για να μπορέσει να πάει η ορμόνη στον εγκέφαλο του κορεσμού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει το γεύμα μας να διαρκεί το λιγότερο ½ ώρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αλλιώς δεν πηγαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό λέμε πρέπει να τρώμε αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Καλή μάσηση της τροφής».
- Π. Δρακόπουλος: «Και αρκετή ώρα. Και τα δυο μαζί. Έτσι».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, να πάμε να δούμε το πρώτο βίντεο για την παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε να το δούμε».

Ακολουθώς προβάλλεται ένα βίντεο, στο οποίο ένας υπέρβαρος άντρας βρίσκεται στο χειρουργείο σε κρίσιμη, όπως φαίνεται, κατάσταση και γίνεται μια γρήγορη αναδρομή στη διατροφή του από την παιδική του ηλικία, που όπως φαίνεται είναι βασισμένη σε μη υγιεινό φαγητό.

- Παρουσιάστρια: «Είναι πραγματικά δυσάρεστο και πρέπει αυτά τα βίντεο να προβληματίσουν όλους εμάς τους γονείς γιατί είμαστε το παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά. Αν εμείς παίρνουμε στο σπίτι, κι αν τους δίνουμε θα τα μάθουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Να τα χρησιμοποιούν».
- Παρουσιάστρια: «Θα μάθουν να τα θέλουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι δεν φταίμε εμείς για την παχυσαρκία, που έχουμε πάνω μας. Η αύξηση σωματικού λίπ., ο οργανισμός μας έχει τον λιπώδη ιστό για επιβίωση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο λιπώδης ιστός χρησιμοποιείται για επιβίωση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η αύξηση του σωματικού λίπους, για την αύξηση του σωματικού λίπους, δεν ευθυνόμαστε εμείς. Αλλά σήμερα ξέρουμε τους τρόπους πώς να μην αφήσουμε να αυξηθεί το σωματικό μας λίπος. Πλέον τους ξέρουμε εκατό τοις εκατό τους τρόπους. Άρα ο οργανισμός χρησιμοποιεί το λίπος για επιβίωση».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, δεν ευθύνεται το κεντρικό νευρικό σύστημα για την αύξηση λίπους. Δηλαδή, δεν δίνουμε εμείς διαταγή. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν ξέρει πόσα κιλά λίπος έχουμε».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν γνωρίζει πόσο λίπος έχουμε, αυτό το γνωρίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το μόνο που το ενδιαφέρει είναι η επιβίωση. Και επειδή το ξέρει ότι το λίπος βοηθάει τον οργανισμό να επιβιώσει γι αυτό κατακρατάει λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

- Π. Δρακόπουλος: «Αλλά σήμερα ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε το λίπος μας σε ισορροπία. Ναι μεν σαν επιβίωση, ναι δε σαν ισορροπία. Πάμε να δείξουμε τις κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα ποσοστά παχυσαρκίας σε Ελλάδα και Κύπρο» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (WOF) κήρυξε την 4^η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (World Obesity Day)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. Στις 4 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Μπράβο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με στοιχεία από την εφημερίδα Καθημερινή 5/3/2020]

- Π. Δρακόπουλος: «Όπως είπες προηγουμένως δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες άτομα πεθαίνουν παγκοσμίως κάθε χρόνο από την παχυσαρκία. Εάν η παχυσαρκία κολλούσε θα ήμασταν συνέχεια σε καραντίνα».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών. Αυτό τα παίρνει μεταξύ από τις εφημερίδες που τα γράφουν».
- Παρουσιάστρια: «Θλιβερή η πρωτιά μας».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι 13,4%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι. Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση 13%, 13,4%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι στο 9,9%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε στην επόμενη κάρτα. Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 9,5%. Διπλάσια».
- Παρουσιάστρια: «Πολλά ψηλά. Πάρα πολύ μεγάλα τα ποσοστά μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ψηλά».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην ΕΕ 23%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 23%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία στις γυναίκες ανέρχεται στο 26.9% ενώ στην ΕΕ 20%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ενώ στις γυναίκες 26,9% και στην Ευρωπαϊκή Ένωση 20%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Σε μια 10ετία το ποσοστό παχυσαρκίας στην ΕΕ θα ξεπεράσει το 50%. Η ΕΕ έχει 450 εκατομμύρια κατοίκους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σε μια δεκαετία η παχυσαρκία θα ανέρχεται στο 50% αν δεν προσέξουμε. Εάν δηλαδή η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει σήμερα 450 εκατομμύρια κατοίκους σκέψου πόσοι θα είναι παχύσαρκοι σε μια δεκαετία. Αφού λέμε ότι το 50% θα είναι παχύσαρκοι. Εδώ και τώρα πρέπει κάτι να κάνουμε».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Να μην τα αφήνουμε όλα στην τύχη».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι είναι. Πρέπει να προβληματιστεί ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: **«Οι περισσότεροι τα έχουν αφήσει όλα στην τύχη. Μπορούμε να ρυθμίσουμε σήμερα το σώμα μας και να έχει ποσοστό σωματικού λίπους φυσιολογικό 15 για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».**

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ρυθμίζοντας το σώμα μας έρχεται σε ισορροπία ο λιπώδης ιστός 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες»]

- Π. Δρακόπουλος: «Είναι πολύ εύκολο σήμερα να συμβεί αυτό. Οπότε λοιπόν είναι στο χέρι μας».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν θα αυξήσουμε το λίπος ή όχι. Επίσης, είπες στην αρχή ότι ο Ιατρικός Σύλλογος είπε ότι η παχυσαρκία στις 18 Ιουνίου του 2013 είναι νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Αμερικάνικος Ιατρικός Σύλλογος στις 18/06/2013 ψήφισε την παχυσαρκία Νόσο (φλεγμονή)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι πιο μπροστά το έχουνε πει ερευνητές απ' την Κύπρο αυτό; Το 2004; Η Κύπρος είναι πρωτοπόρος σε αυτό. Με την έρευνα που έκανε το 2004. Πάμε να δούμε τις επόμενες κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η παχυσαρκία είναι νόσος (φλεγμονή)» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»]

- Π. Δρακόπουλος: «Φλεγμονή και παχυσαρκία. Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού TIME με τον τίτλο THE SECRET KILLER 23 Φεβρουαρίου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ – Η Εκπληκτική σύνδεση μεταξύ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ – Καρδιακής Προσβολής, Καρκίνου, Αλζχάϊμερ Και άλλων ασθενειών – **Τι μπορούμε να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το 2004 το περιοδικό TIME στην Αμερική έγραψε. Παχυσαρκία. Είναι η νόσος για όλα τα νοσήματα. Τι πρέπει να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε. **Η φλεγμονή, όχι η παχυσαρκία. Η φλεγμονή είναι νόσος. Και για την παχυσαρκία και για την καρδιοπάθεια και για όλες τις ασθένειες. Αυτός είναι, η πραγματική νόσος.**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αυτός ο τύπος της φλεγμονής είναι ο λόγος που παίρνετε βάρος, αρρωσταίνετε, και γερνάτε γρηγορότερα. Αυτό είναι το είδος της Φλεγμονής που περιγράφει το περιοδικό Time ως: 'Ο Μυστικός Δολοφόνος'»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η φλεγμονή είναι αυτή που δημιουργεί όλα τα νοσήματα. Αυτό το 2004. Το Περιοδικό TIME».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται δημοσίευμα εφημερίδας ημερομ. 29 Φεβρουαρίου 2004 με τίτλο ‘Φλεγμονές, ο νέος μυστικός δολοφόνος’»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και μετά από μερικές μέρες το γράψανε στις εφημερίδες στην Ελλάδα. Φλεγμονές ο μυστικός δολοφόνος».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «01 Απριλίου 2004 Δρ. Σ. Σάββας: Εκπαιδευτικό και Ερευνητικό Ίδρυμα Υγεία του Παιδιού Κύπρος» και «Δρ. Α. Καφάτος: Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε. Το 2004 τέλειωσε η έρευνα μεταξύ του Δρ Σάββα Σάββα και Δρ Αντώνη Καφάτου που βρήκανε ότι όσο περισσότερο αυξάνεται το σωματικό λίπος, για πάμε στην επόμενη κάρτα...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Αύξηση των φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά στη Κύπρο και Κρήτη»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αύξηση φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά Κύπρο και Κρήτη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά από 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και στα παχύσαρκα παιδιά. Το 2004. Πολύ πρωτοπόροι. Πιο μπροστά από όλους ήτανε στην Κύπρο».
- Παρουσιάστρια: «Πράγματι».
- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ είναι το σχεδιάγραμμα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με σχεδιάγραμμα και τίτλο ΤΟ ΑΑ ΣΤΟΝ ΛΙΠΩΔΗ ΙΣΤΟ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ]

- Π. Δρακόπουλος: «Όσο αυξάνεται η παχυσαρκία, αυξάνονται οι φλεγμονές μέσα μας. Αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Η Κύπρος ήταν πρωτοπόρα σ’ αυτό. Ο παιδίατρος ο Σάββα Σάββας και απ’ την Κρήτη ο Καφάτος. Βρήκαν ότι όσο αυξάνεται το λίπος, αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Όσο αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ, αυξάνονται οι φλεγμονές μες τον λιπώδη ιστό».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού Newsweek με τον τίτλο When FAT Attacks 23 Αυγούστου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Όταν το ΛΙΠΟΣ Επιτίθεται – Πως τα Λιποκύτταρα μετακινούνται – Πόλεμος στην υγεία σας – Γιατί η Θερμιδοδίατα δεν είναι η μαγική σφαίρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν το περιοδικό Newsworld, Newsweek για την ακρίβεια γράφει When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται. Δηλαδή, από το λιπώδη ιστό η φλεγμονή επιτίθεται στο σώμα μας. Μπαίνει στο κυκλοφορικό. Και τότε γίνεται πόλεμος. Και γιατί η θερμιδοδίατα δεν είναι λύση. When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ο τίτλος Obesity & Inflammation, March 21 – 22, 2007]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε στο Πανεπιστήμιο Harvard. Πανεπιστήμιο Harvard. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ 21 και 22 Μαρτίου 2007 9^ο Μεταπτυχιακό Συνέδριο Διατροφής»]

- Π. Δρακόπουλος: «21 και 22 Μαρτίου το '07. Τώρα έρχεται το Harvard και επιβεβαιώνει αυτά που είχαν πει στην Κύπρο και το περιοδικό TIME. Το 2007. Μεταπτυχιακό συνέδριο διατροφής».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Παχυσαρκία και Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Παχυσαρκία και φλεγμονή».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Dr. Eric Rimm είναι καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Είναι επίσης διευθυντής του προγράμματος Καρδιαγγειακής Επιδημιολογίας»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ο Δρ Eric Rimm, ο καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Πάμε σε επόμενη κάρτα να δούμε τι είπε».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας,

έχουμε επιδημία φλεγμονής’. Η φλεγμονή είναι αυτή που προξενεί χρόνια νοσήματα και όχι η παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Είπε, η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας. Έχουμε επιδημία φλεγμονής. Η φλεγμονή σε κάνει παχύσαρκο. 2007, Πανεπιστήμιο Harvard. Τρία χρόνια μετά από την Κύπρο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στις 18/06/2013 ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος (AMA) ψήφισε την Παχυσαρκία Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έρχεται ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος να σφραγίσει αυτό που τόσα χρόνια είχαν βρει οι άλλοι. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Φλεγμονή δηλαδή και σαν φλεγμονή πρέπει να αντιμετωπίζεται».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «NUTRITION – Περιοδικό του Αμερικάνικου Κολεγίου Διατροφής Τεύχος 28 Αύγουστος 2009»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έχουμε το περιοδικό των Διατροφολόγων της Αμερικής που είπε ότι...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αντιφλεγμονώδης Διατροφή για Παχυσαρκία και Διαβήτη – Dr. Barry Sears Ph. D.»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αντιφλεγμονώδη διατροφή για παχυσαρκία και διαβήτη. Dr. Barry Sears έγραψε το άρθρο. Τι έχεις να πεις για όλα αυτά; Τι έχεις να πεις για όλα αυτά ότι στην Κύπρο το είπαν».
- Παρουσιάστρια: «Είμαστε κάπου θετικά πρωτοπόροι (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς».
- Παρουσιάστρια: «Εκτός από την παχυσαρκία που είμαστε... (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς. Είμαστε πρωτοπόροι σε αυτό. Η Κύπρος είναι πρωτοπόροι σε αυτό. Το είπαν 2004 και εννιά χρόνια μετά το είπε ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Η παχυσαρκία είναι νόσος».
- Παρουσιάστρια: «Πρέπει να το ακούσει ο κόσμος γιατί πλέον όπως το αποδεικνύουμε σήμερα είναι νόσος, δεν είναι πλέον θέμα αισθητικής, το να μην είσαι παχύσαρκος».

- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς. Και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται, όπως είπαμε η τροφή μας, μας κάνει αναγέννηση, το εργαλείο της αναγέννησης σώματος είναι η τροφή μας. Το πρώτο είναι η τροφή. Όλα τ' άλλα είναι μετά. Πώς θα χρησιμοποιήσουμε την τροφή, θα ρυθμίσουμε, τι θα ρυθμίσουμε; Τον έσω κοιλιακό πυρήνα, του εγκεφάλου μας και; Ποιο άλλο θα ρυθμίσουμε; Το;»
- Παρουσιάστρια: «Την πλάγια υποθαλαμική περιοχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο, μπράβο».
- Παρουσιάστρια: «Που είναι το κέντρο της πείνας».
- Π. Δρακόπουλος: «Που είναι το κέντρο της πείνας. Τα είπες προηγουμένως αυτά. **Αρα λοιπόν όταν τα ρυθμίσουμε αυτά με ισορροπημένη διατροφή, που θα πω σε λίγο τι θα πει ισορροπημένη διατροφή, τότε όλα ρυθμίζονται στο σώμα μας. Όλα ρυθμίζονται. Και κυρίως η παχυσαρκία. Και σιγά σιγά το σώμα μας θεραπεύει τη νόσο της παχυσαρκίας.** Γιατί ακόμα δεν υπάρχει φάρμακο. Γιατί όπως είπες είναι πολυπαραγοντική νόσος».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Λοιπόν, να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και μείνετε μαζί μας γιατί επιστρέφοντας, όπως σας υποσχθήκαμε, θα μάθετε τα πάντα για την παχυσαρκία».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται **«ANNA ANTΩNIOY ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ»** και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας, κύριε Δρακόπουλε, υπάρχουν σκευάσματα για το αδυνάτισμα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Αν υπήρχαν σκευάσματα, θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο. Θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο για την παχυσαρκία. Γιατί όπως είπες η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Δ. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι απλό το θέμα. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ξέρει όταν το ρυθμίσουμε τι πρέπει να κάνει για την παχυσαρκία. Πάμε να δούμε το βίντεο για τα σκευάσματα που είπες. Πάμε να δούμε το βίντεο».

Ακολουθώντας, προβάλλεται μια κάρτα (παράλληλα με δραματική μουσική υπόκρουση) με την διατροφική πυραμίδα και στη συνέχεια κάρτες όπου αναγράφονται τα εξής «Τα παραμύθια τελείωσαν με τα συμπληρώματα αδυνατίσματος του Dr. Oz και πολλών άλλων», «Σας έχουν προτείνει πολλά μαγικά χάπια αδυνατίσματος», «Σας έχουν υποσχεθεί εκπληκτικά και μόνιμα

αποτελέσματα και μάλιστα με την επιστημονική εγγύηση του DR OZ». Κατόπιν προβάλλεται βίντεο με δηλώσεις του Dr. Oz σε προγράμματα του αμερικανικού τηλεοπτικού δικτύου CBS και άλλων όπου εμφανίζεται να λέει «Θέλω να το σημειώσετε garcinia cambogia. Γιατί μπορεί να είναι η πιο απλή λύση που ψάχνατε για να λιώσετε το λίπος του σώματος σας για πάντα», «Τώρα έχω το νούμερο ένα θαύμα σε μπουκάλι για να λιώσετε το λίπος σας!», «Μια αστραπή σε μπουκάλι, ένα μαγικό φυτό για να πολεμήσετε το πάχος!», «Μέσα σε αυτό το μικρό κόκκο (πράσινου καφέ) οι επιστήμονες λένε ότι βρήκαν μια μαγική θεραπεία κατάλληλη για όλους». Μετά από τα εν λόγω αποσπάσματα, προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «Κάποια στιγμή όμως έρχεται η ώρα που πρέπει να πεις την αλήθεια» και ακολουθεί στιγμιότυπο από δικαστήριο ενδεχομένως στις ΗΠΑ όπου ο Dr. Oz εμφανίζεται να ερωτάται «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάπου, κάποιο μαγικό χάπι;» και εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Δεν υπάρχει κάποιο χάπι το οποίο μακροχρόνια θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος και να έχεις την καλύτερη ποιότητα ζωής χωρίς δίαιτα και άσκηση». Και σε επόμενη ερώτηση «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποια μαγική θεραπεία για την απώλεια βάρους;», εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Αν πουλάς κάτι θεωρώντας το μαγικό, όχι δεν υπάρχει». Και ακολουθεί κάρτα, όπου αναγράφεται «Όπως ακούσατε το παραμύθι με το σκεύασμα του πράσινου Καφέ του Dr. Oz τελείωσε».

- Παρουσιάστρια: «Τελικά το παραδέχτηκε ο Dr. Oz ότι μόνο η διατροφή και η άσκηση... Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Για να έχουμε φυσιολογικό σωματικό λίπος πρέπει να κάνουμε ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και να μην έχουμε παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Όσες φορές και να το δω αυτό το βίντεο γελάω. Όταν τον πήγανε στο δικαστήριο και τον ρωτούσανε οι δικαστές, ‘δεν μου λες αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα;’ ‘Όχι, όχι, χωρίς άσκηση, διατροφή, όχι’ ‘Αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα; Υπάρχει κάνα μαγικό φάρμακο;’ ‘Όχι’. Και τόση ώρα στην τηλεόραση γιατί το διαφήμιζε;»
- Παρουσιάστρια: «Είχε το σκοπό του (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο για το κέρδος».
- Παρουσιάστρια: «Ε σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι όμως, κοίταξε να δεις, δεν είναι θέμα κέρδους όταν πρόκειται για παχυσαρκία».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο αυτός που έχει τα περισσότερα κιλά καταλαβαίνει πως αισθάνεται. Δεν γίνεται να υπάρχει εκμετάλλευση σε αυτό».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος να τα δει και να προβληματιστεί γιατί σαν αυτό υπάρχουν πολλά, πολλές υποσχέσεις πολλά χάπια (γελάει)».

- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς έτσι, όπως το λες».
- Παρουσιάστρια: «Δίνουν πολλές υποσχέσεις».
- Π. Δρακόπουλος: «Είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και θέμα άσκησης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Να φύγουμε από την καθιστική Ζωή και να κάνουμε άσκηση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τα τρία αυτά που είπατε, πρέπει να κάνεις καλή διατροφή, ισορροπημένη διατροφή για την ακρίβεια, να έχεις ευεξία και να κάνεις και άσκηση και όπως είπαμε πολλές φορές δεν χρειάζεται σκληρή άσκηση. Απλή άσκηση. Να βάλουμε το σώμα μας να αρχίσει να εργάζεται περισσότερο, να φύγουμε από την καθιστική ζωή».
- Παρουσιάστρια: «Να αυξήσουμε τη φυσική μας δραστηριότητα».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς έτσι. Και όπως είπαμε να πάνε σε έναν καρδιολόγο να κάνουν τεστ κοπώσεως, να τους πει ότι είναι ok και να ξεκινήσουν. Να κάνουν άσκηση. Και πάντα την άσκηση πριν το γεύμα. Πριν από οποιοδήποτε γεύμα. Είτε πριν το πρωινό, ή πριν το μεσημεριανό, ή πριν το βραδινό γεύμα. Πριν. Ποτέ μετά».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ σημαντικό».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, τότε μετά».
- Παρουσιάστρια: «Λοιπόν, γιατί παχαίνουμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Είπαμε, το' πα και στο πρώτο μέρος θα το πω και τώρα. Το ότι το σώμα μας το διευθύνει όχι το κεντρικό νευρικό σύστημα, το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα το μόνο που κοιτάει είναι η επιβίωση. Και επειδή μέσα από το λιπώδη ιστό, μέσα από το λιπώδη ιστό, το σώμα κάνει την επιβίωσή του, οπότε αυτό που τον ενδιαφέρει είναι να κρατήσει λίπος. Για αυτό παχαίνουμε. Θα μου πεις, υπάρχουν άτομα, τα οποία τρώνε πολύ και δεν παχαίνουν; Υπάρχουνε. Τα αδύνατα άτομα. Αλλά εκεί έχουνε βρει ότι η ορμονοευαίσθητη λιπάση τους εργάζεται τόσο σωστά που δεν αφήνει την κατακράτηση λίπους και η οποία μπλοκάρει την περιλιπίνη».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πρέπει να πω και μερικές ορολογίες τώρα. Οπότε γι αυτό το λόγο δεν αυξάνουν το λίπος τους. Όχι ότι δεν κάνουνε φλεγμονές».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα γιατί και τα αδύνατα άτομα έχουν...».
- Π. Δρακόπουλος: «Κάνουνε φλεγμονές. Λιπώδη ιστό πολύ δεν κάνουνε. Για αυτό το λόγο που σου είπα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Μπορούμε να σταματήσουμε την πείνα και να μην πεινάμε;»

- Π. Δρακόπουλος: «(Γελάει) Ξέρεις τι γίνεται; Για να βρουν οι ερευνητές τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και μάλιστα στον υποθάλαμο τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό μπορούμε να δείξουμε την κάρτα που έχουμε μία κάρτα για το, μπράβο, εκεί».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Εγκέφαλος και υποθάλαμος» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με τα μέρη του εγκεφάλου]

- Π. Δρακόπουλος: «Μπορούμε να τη δείξουμε σε όλη την τηλεόραση; Μπράβο. Βλέπεις εκεί που λέει υποθάλαμος; Επίφυση, υποθάλαμος και υπόφυση. Εκεί στον υποθάλαμο γίνονται τα πάντα. Και απλώς το έφερα να το δείξω, εκεί στο κίτρινο που φαίνεται, εκεί μέσα είναι η πληροφορία. Το αν θα παχύνουμε ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εντάξει. Λοιπόν, άρα τι κάναν λοιπόν οι ερευνητές για να δούνε στην πραγματικότητα τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό; Ερέθισαν αρκετά κέντρα και βρήκαν ποια κέντρα στην πραγματικότητα ερεθίζονται για την πείνα και για τον κορεσμό. Αν έχουμε διατροφή σε ισορροπία τότε ερεθίζονται και τα κέντρα της πείνας και τα κέντρα του κορεσμού και είμαστε ok. Πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Όταν η διατροφή μας δεν είναι σε ισορροπία, ερεθίζονται μόνο τα κέντρα της πείνας. Πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας όπως είπες. Κι αν ερεθιστεί ο πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας δεν σταματάμε να τρώμε. Ένα μυστικό που το έχω πει και τις άλλες φορές είναι η υπογλυκαιμία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα μακροθρεπτικά του γεύματος μας πρέπει να είναι σε ισορροπία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι κάνει λοιπόν η υπογλυκαιμία; Αυξάνει το αίσθημα της πείνας από την πλάγια υποθαλαμική περιοχή, αλλά τι κάνει; Αναστέλλει τον έσω παρακοιλιακό πυρήνα με αποτέλεσμα να μην είμαστε ποτέ σε κορεσμό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Και να τρώμε συνέχεια».
- Παρουσιάστρια: «Γι αυτό πεινάνε συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό πεινάει συνέχεια ο κόσμος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Υπογλυκαιμία, τρώμε ένα γεύμα όχι πολύ αισθητό το πρωί, έχουμε να φάμε μετά έξι ώρες και είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία. Ε, ό,τι βρούμε μπροστά μας θα το φάμε».

- Παρουσιάστρια: «Ενώ πρέπει να τρώμε ισορροπημένα...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν τρώμε ισορροπημένα, ο οργανισμός μας θα' ρθει η ώρα που θα μας πει 'τόρα πεινάω'».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει. Με αποτέλεσμα να' μαστε σε ισορροπία. Άρα, ερέθισαν λοιπόν, τα κέντρα στο, όπως είπες προηγουμένως, στον υποθάλαμο και βρήκανε κέντρα πείνας και κορεσμού. Πρόσεξε. Αφού τα ερέθισαν και το βρήκαν κατέστρεψαν εκείνα τα κέντρα. Δηλαδή, κατέστρεψαν το κέντρο της πείνας με αποτέλεσμα ενώ το ζώο ήτανε νηστικό, να μην θέλει να φάει τίποτα. Κατέστρεψαν το κέντρο του κορεσμού με αποτέλεσμα να μην είναι σε κορεσμό ποτέ».
- Παρουσιάστρια: «Να πεινάει συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Να πεινάει συνέχεια. Οπότε λοιπόν, γι αυτό τα βρήκανε. Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία και να μειώσουμε την τροφή και αυξήσουμε την άσκηση διεγείρουμε τα κέντρα της πείνας. Συνέχεια. Γιατί όπως είπαμε τον οργανισμό τον ενδιαφέρει η επιβίωση και καταλαβαίνει πότε δεν του φερόμαστε καλά».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Σωστό. Γι αυτό πρέπει όλα σε ισορροπία».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Και τα γεύματα μας, το διάστημα που περνά, να έχουμε τα σνακ μας».
- Π. Δρακόπουλος: **«Βεβαίως, βεβαίως, όλα σε ισορροπία. Και πάντα σε κάθε γεύμα μας να υπάρχει και πρωτεΐνη και υδατάνθρακας και λίπος».**
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Υπάρχουν ορμόνες που διεγείρουν το σώμα μας για να αρχίσει η πείνα;»
- Π. Δρακόπουλος: **«Μπράβο. Όταν λοιπόν πεινάμε, τότε το γαστρεντερικό μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλνει όπως είπες στον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα εντολή μέσα από την ορμόνη την γκρελίνη και μέσα από την ορμόνη την νορεπινεφρίνη και ξεκινάει από εκεί, δίνει εντολή στον τοξοειδή πυρήνα, απ' τον τοξοειδή πυρήνα φεύγουνε οι ορμόνες και πηγαίνουνε στον παρακοιλιακό πυρήνα και από τον παρακοιλιακό πυρήνα λέει, ο παρακοιλιακός πυρήνας λέει στο σώμα 'τόρα πρέπει να φας'. Έτσι; Από τον τοξοειδή πυρήνα στον παρακοιλιακό πυρήνα διεγείρουμε το νευροπεπτίδιο Υ, μια ορμόνη, δεύτερη, το Agouti-related protein, τρίτο, ορεξίνη Α, ορεξίνη Β (γελάει). Σκέψου τι γίνεται».**

- Παρουσιάστρια: «Πραγματικά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σκέψου τι σένσορες έχουμε μέσα μας. Πόσο ευαίσθητοι είμαστε. Και ξεκινάει η πείνα. Μ' αυτό τον τρόπο ξεκινάει η πείνα. Πάμε τώρα στον κορεσμό. Όταν λοιπόν περάσουν είκοσι λεπτά από το γεύμα μας, εγώ λέω μισή ώρα και, τότε, κι αρχίζει το φαγητό σιγά σιγά και μπαίνει στην νήστιδα, τι κάνει λοιπόν ο οργανισμός; Στέλλει στον εγκέφαλο δυο ορμόνες, την CCK και την PYY. Αυτές πηγαίνουνε πάλι στον υποθάλαμο, από εκεί πηγαίνουν στον τοξοειδή πυρήνα, από τον τοξοειδή πυρήνα για να πάνε στον παρακοιλιακό πυρήνα πρέπει να πάει η μελανοκορτίνη, από κει πηγαίνει στον παρακοιλιακό πυρήνα και δίνει εντολή στο σώμα σου ότι 'είσαι σε κορεσμό'. Άρα λοιπόν πηγαίνουνε στον εγκέφαλο, στον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο νευροπεπτίδια, παρακρινείς ορμόνες, με αποτέλεσμα πρέπει να τα' χουμε σε ισορροπία αυτά. Αν τα' χουμε σε ισορροπία τότε έχουμε 15% ποσοστό σωματικού λίπους στους άνδρες και 22% ποσοστό σωματικού λίπους στις γυναίκες. Δεν χρειάζεται να δούμε τίποτε άλλο. Το σώμα μας ξέρει πότε θα ρυθμίσει αυτά τα δυο, αρκεί η τροφή μας να' ναι σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Η τροφή...».
- Π. Δρακόπουλος: «Τώρα θα μου πεις, πολλές ορολογίες. Έπρεπε να τις πω. Έπρεπε να τις πω για να δείξω στον κόσμο, πόσο σοφό είναι το σώμα μας και πώς πηγαίνει, πώς πηγαίνει από τον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο ή από το γαστρεντερικό στον υποθάλαμο μέσα απ' το πνευμονογαστρικό νεύρο οι ορμόνες και οι εντολές».
- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας θα στείλει αυτά τα, θα κάνει να εκκριθούν αυτές οι ορμόνες για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, η πείνα και μετά η ισορροπημένη διατροφή».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, για να έρθουν τα σωστά μηνύματα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Το ότι είμαστε σε κορεσμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει να βρούμε με ποια ποσότητα τροφής ερχόμαστε σε κορεσμό»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και πρέπει να βρούμε επίσης με ποια ποσότητα τροφής έρχεσαι σε κορεσμό. Ο καθένας από εμάς έχει δικιά του ποσότητα τροφής. Η δικιά σου ποσότητα σε μένα δεν μου κάνει, θα είμαι όλη μέρα σε πείνα, η δικιά μου ποσότητα δεν κάνει για σένα γιατί

αναγκαστικά θα παχύνεις. Πρέπει λοιπόν εγώ να βρω με ποια ποσότητα όλα αυτά να' ναι σε ισορροπία».

- Παρουσιάστρια: «**Ναι, γι αυτό τα προγράμματα είναι πάντα εξατομικευμένα. Το κάθε άτομο...**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Εκατό τοις εκατό εξατομικευμένα**».
- Παρουσιάστρια: «Ανάλογα με το με το σωματικό του...».
- Π. Δρακόπουλος: «**Δραστηριότητα, μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό και όλα τα υπόλοιπα. Και πρέπει να βρούμε επίσης την ποσότητα της τροφής αυτού που μας επισκέπτεται**».
- Παρουσιάστρια: «**Το μεταβολικό σύνδρομο καταστρέφει την ισορροπία μεταξύ πείνας και κορεσμού;**»

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε μεταβολικό σύνδρομο δεν μπορούμε να ελέγξουμε την πείνα μας»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Αν το καταστρέφει, δεν θα πει τίποτα. Πείναμε συνέχεια. Είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία και πεινάμε συνέχεια. Το μεταβολικό σύνδρομο όμως, το' χαμε ονομάσει σύνδρομο X από τον καθηγητή της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, τον Gerald Reaven, στα μέσα της δεκαετίας του '80 βρήκε το σύνδρομο X, που σήμερα το ονομάζουμε μεταβολικό σύνδρομο».
- Παρουσιάστρια: «**Και τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο; Έτσι να πούμε, να ακούσει ο κόσμος**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Θα πει ότι ο οργανισμός δεν χρησιμοποιεί το λιπώδη ιστό, δεν μπορεί γιατί έχουμε αυξημένα επίπεδα λεπτίνης, αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης με αποτέλεσμα συνέχεια να πεινάμε. Αλλά αφού έχουμε αυξημένες αυτές τις ορμόνες σταματάει την καύση του λιπώδους ιστού**».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Μέσα στον λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες που βοηθούν στην καύση ή στην αύξηση του λίπους»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η ιατρική λέει για το μεταβολικό σύνδρομο ότι πρέπει να έχουμε αυξημένη παχυσαρκία, πρέπει να έχουν αυξημένα τριγλυκερίδια, πρέπει να έχουμε υπέρταση, πρέπει να έχουμε αυξημένη ινσουλίνη, πρέπει να έχουμε αυξημένη λεπτίνη. Οκ. Αλλά στην πραγματικότητα είναι ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον λιπώδη ιστό. Για αυτό συνέχεια αυξάνεται. Γι αυτό επίσης πρέπει να βρούμε εάν ο ασθενής έχει μεταβολικό σύνδρομο ή όχι**».
- Παρουσιάστρια: «**Μάλιστα. Το στρες; Συμβάλλει στην παχυσαρκία;**».

- Π. Δρακόπουλος: «Τι ρόλο παίζει; **Κοίταξε υπάρχει η ορμόνη ινσουλίνη, υπάρχει η ορμόνη η λεπτίνη, υπάρχει η ορμόνη η περιλιπίνη, υπάρχει η ορμόνη η ορμονοευαίσθητη λιπάση, όχι ορμόνη, η λιποπρωτεΐνη λιπάση, αυτές δεν αφήνουν το λίπος να μπει στο κυκλοφορικό και αρχίζει το [...] να το χρησιμοποιεί. Απ' την άλλη μεριά υπάρχει η γλυκαγόνη, υπάρχει η επινεφρίνη, υπάρχει η ορμονοευαίσθητη λιπάση, που αυτές τι κάνουν; Παίρνουν το λίπος να μπει στην κυκλοφορία του αίματος. Πρέπει να είναι σε ισορροπία, ούτε οι μεν αυξημένες, ούτε οι δε αυξημένες. Για αυτό το λόγο βλέπεις ότι στους παχύσαρκους κάνοντας εξέταση αίματος τα βλέπουμε στα ύψη και λες γιατί δεν εργάζονται; Εντωμεταξύ μες το λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες και εξαρτάται μέσα από το φαγητό ποιες ορμόνες θα διεγείρουμε. Αυτές οι ορμόνες λένε στο λίπος 'Μην κουνηθείς' μέσα στο λιπώδη ιστό και άλλες ορμόνες μέσα στο λιπώδη ιστό 'Μπες στο κυκλοφορικό να χρησιμοποιηθείς'. Εξαρτάται πώς θα χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή μας».**
- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας είναι το Α και το Ω».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό λέμε συνέχεια. Α και συμβάλλει και στην αντιγήρανση η διατροφή μας είπαμε».
- Παρουσιάστρια: «Που αυτό θέλουμε όλοι».
- Π. Δρακόπουλος: «**Αλλά είπαμε σήμερα να μιλήσουμε μόνο για την παχυσαρκία, μόνο για την παχυσαρκία και τίποτα άλλο, να δώσουμε στον κόσμο να καταλάβει ότι είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και είναι θέμα και άσκησης. Και με ρώτησες τώρα τι γίνεται με το στρες. Αφού στα εξήγησα όλα αυτά πάμε στο στρες. Διεγείρει ο οργανισμός ορμόνες του στρες, αυτές παίρνουνε μυϊκό ιστό, τον πάνε στο συκώτι, να τον κάνουνε γλυκόζη**».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε τα μακροθρεπτικά του γεύματος σε ισορροπία δύσκολα να μας δημιουργηθεί παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «Με το που συμβεί αυτό, οι ορμόνες, οι οποίες προφυλάσσουν τον λιπώδη ιστό αυξάνονται, με αποτέλεσμα να συνεχίζει το στρες. Όταν έχουμε ισορροπημένη διατροφή και κυρίως στρες συμβαίνει όταν έχουμε υπογλυκαιμία. Όταν έχω υπογλυκαιμία ο εγκέφαλος, ο οποίος το καλύτερο του καύσιμο είναι η γλυκόζη και πεινάει δεν μπορεί να σου δώσει την πληροφορία που του είχε ζητήσει από το περιβάλλον, κάτι συμβαίνει και πρέπει να δώσεις την πληροφορία και τη λύση εάν ο εγκέφαλος, εάν δεν έχει ο εγκέφαλος την ισορροπημένη γλυκόζη και εξαρτάται από το κυκλοφορικό, αν το κυκλοφορικό έχει ρυθμισμένη

γλυκόζη, ο εγκέφαλος έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, εάν έχουμε υπογλυκαιμία, τότε ο εγκέφαλος δεν έχει φαγητό. Και τι πρέπει να κάνει; Δεν μεταβιβάζεται η πληροφορία από νευρώνα σε νευρώνα. Και έτσι έχεις στρες. Αλυσίδα».

- Παρουσιάστρια: «Ναι, σωστό. Το ένα επηρεάζει το άλλο».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλυσίδα είν' όλα. Εκατό τοις εκατό το ένα επηρεάζει το άλλο. Αυτό ήρθαμε να πούμε σήμερα. Έχεις ισορροπημένη διατροφή; Δύσκολα θα έχεις στρες γιατί ο εγκέφαλος θα έχει εκατό τοις εκατό ισορροπημένη γλυκόζη. Δεν διατρέφεται καλά; Θα έχεις στρες, θα έχεις άγχος, δεν θα μπορείς να δώσεις την πληροφορία που χρειάζεται ο νευρώνας, από νευρώνα σε νευρώνα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Για την άσκηση μιλήσαμε προηγουμένως, πόσο η απροπονησία και η καθιστική ζωή, πόσο συμβάλλουν στην παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Με την άσκηση ο κόσμος νομίζει ότι προπονεί μόνο το μυϊκό ιστό».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η απροπονησία συμβάλει στην παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά προπονεί όλα τα όργανα του σώματος, να εργάζονται καλύτερα. Να μην εργάζεται ο μυϊκός ιστός όταν προπονούμαστε, αλλά από μέσα εργάζονται και τα όργανά μας καλύτερα. Όταν έχουμε τελείως καθιστική ζωή και τελείως απροπονησία, όσο περνάει ο καιρός τα εσωτερικά μας όργανα εργάζονται πιο κουρασμένα. Αρχίζει και πέφτει ο μεταβολισμός τους. Αρχίζει και πέφτει, χάνουμε μυϊκό ιστό. Επομένως πάμε σαρκοπενία και άμα χάσουμε μυϊκό ιστό δεν μεταβολίζουμε τόσο καλά. Επίσης, συμβάλλει στην παχυσαρκία. Ενώ όταν έχουμε άσκηση όλα μας τα όργανα δουλεύουν σωστά. Ο μυϊκός ιστός δουλεύει σωστά. Οπότε και την ώρα ακόμα που καθόμαστε το σώμα μας είναι σε άριστη κατάσταση και τα όργανά μας δουλεύουνε πολύ σωστά. Εργάζονται σωστά. Όχι δουλεύουν, εργάζονται, καλύτερη λέξη».
- Παρουσιάστρια: «Οντως η άσκηση επηρεάζει πολύ στο να είμαστε πολύ καλύτερα»
- Π. Δρακόπουλος: «Εσύ το ξέρεις αυτό πλέον ε;»
- Παρουσιάστρια: «Εγώ το ξέρω πολύ καλά, γιατί βλέπω ότι μετά την άσκηση, ενώ προηγουμένως, πιο πριν μέσα στη μέρα μπορεί να μην έχω τόση πολλή διάθεση, να είμαι έτσι λίγο πιο κουρασμένη, όταν κάνω άσκηση και μετά, έχω μεγάλη ενέργεια, έχω αρκετή ενέργεια να κάνω...».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, η άσκηση βοηθάει πάρα πολύ στην αποτοξίνωση».
- Παρουσιάστρια: «Ναι αποτοξινωνόμαστε πιο γρήγορα έτσι;»

- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Αφού δουλεύουν τα όργανά μας πιο γρήγορα;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Εργάζονται πιο γρήγορα τα όργανά μας».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος πολλές φορές το φοβάται. Νομίζει ότι αν κάνω άσκηση, μετά θα είμαι κουρασμένος, δεν θα μπορώ να κάνω τις δουλειές μου, αλλά θα κάνει καλύτερα τις δουλειές του όταν κάνει άσκηση».
- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά ας ξεκινήσει περπάτημα και όσο αντέχει».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σιγά σιγά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σιγά, σιγά».
- Παρουσιάστρια: «Δεν χρειάζεται να αρχίσει πολλή ώρα από την αρχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μέχρι εκατό σφύξεις η καρδιά του να φτάνει. Δεν χρειάζεται παραπάνω. Και σιγά σιγά ο ίδιος θα προσπαθεί παραπάνω γιατί; Διότι θα αισθάνεται καλύτερα, θα αυξηθεί η φυσική του κατάσταση».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό. Έτσι ακριβώς. Πείτε μας λίγο και τι θα πει διαμετατροπéας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ ωραία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι ο Διαμετατροπéας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους;»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ωραία ερώτηση. Διαμετατροπéας. Ξέρεις ότι, ο κόσμος δεν ξέρει ότι όταν χρησιμοποιήσουμε περισσότερους υδατάνθρακες από ό,τι πρέπει, ο υδατάνθρακας θα αποθηκευτεί, θα γίνει λίπος και θα αποθηκευτεί στο λιπώδη ιστό, θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στους μυς, το γλυκογόνο των μυών είναι από 300 έως 500 γραμμάρια. Θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στο συκώτι μας 90 με 120 γραμμάρια. Θα βοηθήσει στο σταθερό ζάχαρο αίματος, οπότε ο εγκέφαλός μας θα το χρησιμοποιεί. Αυτό συμβαίνει με τους υδατάνθρακες. Πάμε, άρα οι υδατάνθρακες θα γίνουν γλυκογόνο, θα παραμείνει γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματος και λίπος. Πάμε τώρα στην πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη θα διασπαστεί σε αμινοξέα που είναι για τον μυϊκό ιστό και όση περισσότερη πρωτεΐνη έχουμε θα γίνει λίπος. Άρα η πρωτεΐνη θα γίνει γλυκόζη μέσα από το συκώτι τα αμινοξέα ή λίπος και θα βοηθήσει τον μυϊκό ιστό μας. Τώρα ερχόμαστε στην κατανάλωση του λίπους. Αυτό θα πει διαμετατροπéας. Το λίπος τι γίνεται στον οργανισμό μας; (γελάει) Γίνεται μόνο λίπος. Ο υδατάνθρακας θα γίνει λίπος ή θα γίνει, θα αποθηκευτεί στους μυς και στο συκώτι. Η πρωτεΐνη είναι για το μυϊκό ιστό, αλλά θα γίνει και λίπος και θα γίνει και γλυκόζη μέσα από το συκώτι, ενώ το λίπος θα γίνει μόνο λίπος. Αυτός, έτσι μπορεί το σώμα και χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά. Για αυτό λέγεται διαμετατροπéας σώματος».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Λοιπόν και πείτε μας τι θα πει λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Λιπογένεση γίνεται μόνο από τον υδατάνθρακα και το λίπος. Το συκώτι παίρνει τον υδατάνθρακα και τον κάνει λίπος και το αποθηκεύει στο λιπώδη ιστό. Το λίπος γίνεται απευθείας λίπος, ενώ γλυκονεογένεση θα πει ότι παίρνει την πρωτεΐνη να την πάει στο συκώτι, να την κάνει γλυκόζη. Γλυκονεογένεση. Ο οργανισμός ξέρει τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει. Όταν δεν έχουμε ισορροπημένη και σωστή διατροφή, ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει».
- Παρουσιάστρια: «Φτάνει να του βάλουμε αυτά που χρειάζεται».
- Π. Δρακόπουλος: «Άμα έχει σωστή τροφή δεν θα χρειάζεται τίποτα απ' αυτά».
- Παρουσιάστρια: «Με ισορροπημένη διατροφή μπορεί να τα κάνει όλα μόνος του μόνος του».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα τα κάνει μόνος του. Θυμάσαι τις προάλλες που είπαμε ότι εάν το σώμα μας διοικείτο από τον εγκέφαλό μας τα όργανα μας άσε τι θα γινότανε. Για αυτό είπε ο Θεός ότι το σώμα θα διοικείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Απ' το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Να γίνονται όλα μόνα τους».
- Παρουσιάστρια: «Τέλεια. Να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επιστρέφοντας θα δούμε τι διατροφή κάνουν οι σταρ του Χόλιγουντ και είναι σε άριστη κατάσταση».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται «**ANNA ANTONIOY ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ**» και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας και πάμε να μιλήσουμε για μία μερίδα ανθρώπων, για τους σταρ του Hollywood, οι οποίοι απαγορεύεται να παχύνουν και να γεράσουν. Οπότε με τι διατροφή διατρέφονται για να είναι σε άριστη κατάσταση;»
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως το είπες, πια τι κάνουν για να είναι σε άριστη κατάσταση; Που όλοι αυτοί προπονούνται, όλοι αυτοί κάνουν σωστή διατροφή εκτός από ορισμένους γιατί τους αρέσει μονίμως να είναι στο επίκεντρο».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Δ. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Και για να είσαι στο επίκεντρο πρέπει να λάμπεις».
- Παρουσιάστρια: «Ε βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Και για να λάμπεις πρέπει να κάνεις σωστή διατροφή, πρέπει να κάνεις άσκηση και να μην είσαι σε στρες. Πάμε να δούμε τις κάρτες των σταρ του Hollywood».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η διατροφή των διασήμων (σταρ) του Χόλυγουντ» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο περιοδικού με τίτλο Good Housekeeping και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Μυστική δίαιτα του Χόλυγουντ – Πώς η Jennifer Aniston Αδυνάτισε 10 κιλά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τη διατροφή αυτή την ξεκίνησε η Jennifer Aniston. Είχε κάνει ‘Τα φιλαράκια’ ένα έργο το 1999 και πήρε κιλά. Και ξεκίνησε αυτή τη διατροφή και έχασε δέκα κιλά και από τότε αυτή η διατροφή, η αντιφλεγμονώδης διατροφή άρχισε να διαφημίζεται. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο του περιοδικού με τίτλο People και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Jennifer Aniston ψηφίστηκε ως η πιο ωραία γυναίκα του κόσμου πρώτη φορά το 2004 και δεύτερη φορά το 2016 όπως αναφέρεται στο περιοδικό People»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν δύο φορές ανακηρύχθηκε η πιο ωραία γυναίκα σταρ της Αμερικής».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ όμορφη κοπέλα».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ όμορφη κοπέλα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και από πάνω αναγράφεται «Jennifer Aniston 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ είναι πενήντα - ενός ετών. Αυτή κάνει την αντιφλεγμονώδη διατροφή από το 1999. Μέχρι σήμερα. Είναι η κυρία αυτή, η Jennifer Aniston πενήντα – ενός ετών; Πάμε στην επόμενη φωτογραφία».
- Παρουσιάστρια: «Με τίποτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα αναγράφεται «**Μετά από 21 χρόνια που Διατρέφεται με τη Αντιφλεγμονώδη Διατροφή**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Ορίστε. Είκοσι – ένα χρόνια. Μ' αυτή τη διατροφή.**
- Παρουσιάστρια: «**Είναι αυτό που λέμε, όταν αρχίσεις την αντιφλεγμονώδη διατροφή μετά καταλαβαίνεις πόσο καλά νιώθεις, πόσο σε ωφελεί.**
- Π. Δρακόπουλος: «**Πόσο σε έχει ωφελήσει. Και είπες και κάτι άλλο. Φεύγεις και βλέπεις ότι δεν αισθάνεσαι καλά, επανέρχεται.**
- Παρουσιάστρια: «**Ναι.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με φωτογραφίες των ηθοποιών Jennifer Aniston και Demi Moore και φωτογραφίες από διάφορα γεύματα]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ είναι η Jennifer Aniston και η Demi Moore, που δίνουνε συνέντευξη, ποια διατροφή κάνουνε οι ίδιες στην Αμερική.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Demi Moore προφανώς σε μια εκδήλωση για το CNN HEROES και δίπλα αναγράφεται «**Demi Moore 58 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Demi Moore 58 ετών. Έχω βάλει και τις ηλικίες τους.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί είναι Υγιεινότερη διατροφή αδυνατίσματος του Χόλγουντ, Brooke Charvet**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Brooke Charvet: 'Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί για μένα είναι η πιο σωστή διατροφή του Χόλγουντ'.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με τίτλο **DIETS THAT WORK – Mediterranean Zone** (=Δίαιτες που δουλεύουν/ αποδίδουν – Μεσογειακή Ζώνη) με φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ δίνει συνέντευξη γι αυτή τη διατροφή. Δηλαδή, αυτά είναι σφραγίδες τώρα, δεν είναι κάτι δικό μου που το αναφέρω.**
- Παρουσιάστρια: «**Βέβαια.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet και δίπλα αναγράφεται «**Brooke Charvet 49 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ σαράντα-εννιά ετών».
- Παρουσιάστρια: «Τι σώμα;»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Δεν έχω κάνει χαζές δίαιτες. Σήμερα, μόνο η Αντιφλεγμονώδης Διατροφή με Αντιπροσωπεύει - Penélope Cruz»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Penélope Cruz. Όλοι την ξέρουμε. ‘Δεν έχω κάνει’ λέει ‘χαζές δίαιτες μόνο αντιφλεγμονώδη διατροφή που αυτή με αντιπροσωπεύει’. Penélope Cruz».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού και άρθρο με τίτλο **DROP A PANTS SIZE IN 7 DAYS – Mediterranean Secret to Fast Fat Loss** (=Χάσε ένα νούμερο παντελονιού σε επτά μέρες – Το Μεσογειακό μυστικό για γρήγορη απώλεια λίπους) και με φωτογραφία της ηθοποιού Penélope Cruz]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ δίνει συνέντευξη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλονται δυο φωτογραφίες της ηθοποιού Penélope Cruz, ενώ ακολουθεί άλλη φωτογραφία της σε πασαρέλα και δίπλα αναγράφεται «Η Penélope Cruz είναι 46 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα είναι σαράντα – έξι ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sarah Jessica Parker και δίπλα αναγράφεται «Sarah Jessica Parker 55 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sarah Jessica Parker πενήντα – πέντε ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sandra Bullock από εκδήλωση του τηλεοπτικού δικτύου CBS για τα βραβεία People’s Choice και δίπλα αναγράφεται «Sandra Bullock 56 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sandra Bullock πενήντα – έξι ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger και δίπλα αναγράφεται «Renee Zellweger 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Renee Zellweger. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger]

- Π. Δρακόπουλος: «Και στην επόμενη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «**Σε συνέντευξη που έδωσε η ίδια στην Mail Online στις 10/02/20 ανέφερε ότι έκανε Αντιφλεγμονώδη Διατροφή για να χάσει τα κιλά που πήρε όταν αναγκάστηκε να παχύνει για τον ρόλο της στην ταινία Bridget Jones's Diary**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι είπε λοιπόν; Έκανε λοιπόν ένα έργο ‘Το ημερολόγιο της Μπρίτζετ Τζόουνς’ και πήρε πολλά κιλά. Και δίνει συνέντευξη στις 18/2/20 και τι είπε; ‘Με αυτή τη διατροφή εγώ έφτασα να είμαι σε άριστη κατάσταση και έχασα όλα μου τα κιλά’ με την αντιφλεγμονώδη διατροφή. Έδωσε συνέντευξη στο, στη σελίδα του Daily Mail, Mail online».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία ενός στεφανωμένου αθλητή και δίπλα αναγράφεται «Πανίκος Αντωνίου»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ έχουμε τον δικό μας στην αντιγήρανση, τον Πανίκο τον Αντωνίου, τον σούπερ μαραθωνοδρόμο της Κύπρου».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία του ίδιου του Π. Αντωνίου να κρατάει μια ελληνική σημαία με την Κύπρο στη μέση και πίσω του φαίνεται ένα πανό όπου αναγράφεται «19^{ος} Ευχίδειος Άθλος» και ακολούθως φωτογραφία μιας αθλήτριας με χρυσά μετάλλια στο λαιμό και δίπλα αναγράφεται «Έρση Θωμά 81 ετών».]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τελευταία έχουμε την αγαπημένη μας την κυρία Έρση Θωμά, την πρωταθλήτρια κολύμβησης Κύπρου, βετεράνων και διεθνών αγώνων».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται επαγγελματική κάρτα όπου αναγράφεται «**Naturopathic Medicine & Homoeopathic Remedies, Anti – Aging & Anti – inflammatory Nutrition Program Therapy, Dr. Panagiotis Drakopoulos N.D. – Gerontologist**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα λοιπόν εξηγήσαμε στον κόσμο ότι είναι στο χέρι μας να έχουμε στον υποθάλαμο τους ορμόνες της πείνας και του κορεσμού σε ισορροπία. Σε ισορροπία αυτό μας ενδιαφέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει μετά από κάθε γεύμα να έχουμε σε ισορροπία τις ορμόνες της πείνας και του κορεσμού»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και να έχουμε, όταν έχουμε αυτά, τις ορμόνες αυτές σε ισορροπία τότε πράγματι δεν έχουμε στρες και δεν πεινάμε κιόλας. Τον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα και τον έσω κοιλιακό πυρήνα. Αυτά πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Διότι είπαμε από το γαστρεντερικό στον εγκέφαλο στέλνουμε ορμόνες πεινάς ή από το γαστρεντερικό σύστημα μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλλουμε ορμόνες κορεσμού και εξαρτάται ο υποθάλαμος ποιες ορμόνες θα στείλει. Και έτσι θα μα' στε σε πείνα ή σε κορεσμό. Αυτά είπαμε σήμερα».
- Παρουσιάστρια: «Αυτό πρέπει να κρατήσουμε. **Χρησιμοποιήσατε λίγο ορολογίες έτσι πιο δύσκολες. Ίσως ο κόσμος...**»
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις τι; **Μπορεί να μας βλέπουνε και ειδήμονες επάνω στη διατροφή, επάνω στη φυσικοπαθητική, πάνω στην γεροντολογία και όποτε χρησιμοποιήσα αυτές τις ορολογίες γιατί πρέπει σε βάθος να καταλάβουνε και εκείνοι τι συμβαίνει**».
- Παρουσιάστρια: «Χρειάζεται σίγουρα, απλά...».
- Π. Δρακόπουλος: «**Δεν μπορούσα να μην χρησιμοποιήσω αυτές τις ορολογίες. Μεταξύ πείνας και κορεσμού. Ποιες ορμόνες βγαίνουνε, ποιες ορμόνες μπαίνουνε, ποιες ορμόνες, έπρεπε να το πω. Τι γίνεται στο κυκλοφορικό με τις ορμόνες πρέπει να' ναι σε ισορροπία επίσης**».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το φυσιολογικό λίπος για τους άνδρες είναι 15% και για τις γυναίκες 22%»]

- Παρουσιάστρια: «**Να κρατήσουμε ότι με την σωστή και ισορροπημένη αντιφλεγμονώδη διατροφή μπορούμε να ισορροπήσουμε την πείνα και τον κορεσμό**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Κι αν ισορροπήσουμε, το σωματικό μας λίπος θα είναι 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες**».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «**Αυτό θέλουμε, τίποτα άλλο**».
- Παρουσιάστρια: «**Βέβαια, για να δουλεύει γενικά ο οργανισμός μας πολύ καλύτερα σε όλους τους τομείς**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Ευεξία, αυτό που λέμε συνέχεια, άριστη κατάσταση, ευεξία**».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. **Αγαπημένοι φίλοι και φίλες να σας προτρέψουμε να ακολουθείτε τις συμβουλές που σας δίνονται μέσα από την εκπομπή μας, διότι στόχος της εκπομπής μας δεν είναι άλλος από το να αντιστρέψει τη διαδικασία της γήρανσης και η παχυσαρκία είναι ένας ανατρεπτικός παράγοντας υγείας και ευεξίας. Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στον Δρ Παναγιώτη Δρακόπουλο N. D. για τις πολύτιμες**

συμβουλές του και που είχαμε ένα υπέροχο επικοινωνιακό διάλογο. Να σας ευχαριστήσουμε κύριε Δρακόπουλε».

- Π. Δρακόπουλος: «Κι εγώ ευχαριστώ Άννα μου για τις ωραίες ερωτήσεις σου. Να καληνυχτίσω κι εγώ τον κόσμο με τη σειρά μου».
- Παρουσιάστρια: «Κάπου εδώ να σας καληνυχτίσουμε και να ανανεώσουμε το ραντεβού μας για την ερχόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα. Καλό σας βράδυ με την ευχή να είστε όλοι καλά με ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία».

Στους τίτλους τέλους του προγράμματος αναγράφονται στο κάτω μέρος της οθόνης τα εξής υπό μορφή κινουμένου κειμένου (crawl): *Παρουσίαση: Άννα Αντωνίου Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Μ. Δρακόπουλος ND [...] Παραγωγή PLUS 2020*

Δεδομένων των πιο πάνω, ο συνδυασμός πληροφοριών για τον Π. Δρακόπουλο (π.χ. στην προσφώνησή της η παρουσιάστρια λέει **«Να καλησπερίσουμε τον Δόκτωρ Παναγιώτη Δρακόπουλο ND με τον οποίο θα συζητήσουμε διεξοδικά για τη νόσο της παχυσαρκίας»**, ενώ στο κάτω μέρος της οθόνης αναγράφεται κατά διαστήματα κατά τη διάρκεια του προγράμματος **«ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ**), καθώς και οι αναλύσεις του γύρω από την παχυσαρκία, δια των οποίων εξηγεί τι είναι, από τι προκαλείται, χρησιμοποιώντας ιατρικές ορολογίες και δίνοντας παράλληλα και συμβουλές σε σχέση με την αντιμετώπισή της, δυνατό να δημιουργήσουν την εντύπωση στον τηλεθεατή ότι πρόκειται για εγγεγραμμένο ιατρό, ο οποίος δικαιούται να ασκεί την ιατρική, να παρέχει οποιαδήποτε ιατρική γνώμη ή συμβουλή ή υποδεικνύει οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία ή αναλαμβάνει τη διάγνωση ή θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Σύμφωνα με την επιστολή του οργανισμού, ημερομ. **6.10.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α')**, την επιστολή του Υπουργείου Υγείας, ημερομ. **11.10.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β')** και την επιστολή του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου (ΠΙΣ), ημερομ. **2.12.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ')** ο Π. Δρακόπουλος δεν είναι εγγεγραμμένος ιατρός. Επιπλέον, όπως αναφέρεται στην επιστολή του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου ημερομ. 2.12.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ'): **«Ουδείς δικαιούται να εκφέρει ιατρική γνώμη ή να προτείνει θεραπεία για ζητήματα υγείας αν δεν είναι νόμιμα εγγεγραμμένος ως ιατρός στην Κυπριακή Δημοκρατία, είτε με βάση την κυπριακή νομοθεσία είτε ως ευρωπαίος ιατρός (αφού τηρηθεί η σχετική διαδικασία) ή ως ιατρός που εξασφαλίζει συγκεκριμένη**

άδεια από το Ιατρικό Συμβούλιο Κύπρου για να προβεί σε συγκεκριμένες πράξεις σε ιδιαίτερες περιπτώσεις».

Επίσης, ο επαγγελματικός τίτλος που αποδίδεται στην παρουσιάστρια κ. Αντωνίου σε κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, ήτοι «ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ», καθώς και οι αναφορές του κ. Δρακόπουλου στη διατροφή που κάνουν οι σταρ του Hollywood και ιδιαίτερα στην αντιφλεγμονώδη διατροφή, δυνατό να δημιουργήσουν την εντύπωση στον τηλεθεατή ότι η κ. Αντωνίου και ο κ. Δρακόπουλος είναι ειδικοί στα θέματα Διατροφής / Διαιτολογίας και ως ειδικοί μιλούν συμβουλευτικά. Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με επιστολή του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου ημερομ. **22.11.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ')**: **«Κάθε ειδικός που πραγματοποιεί οποιαδήποτε διαιτολογική πράξη, συμπεριλαμβανομένου να μιλά συμβουλευτικά για θέματα Διατροφής / Διαιτολογίας θα πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι στο μητρώο διαιτολόγων κάτι που δεν ισχύει για τα εν λόγω άτομα».**

Επιπλέον, όπως προκύπτει τόσο από την επιστολή του ΠΙΣ, όσο και από την επιστολή του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου το πρόγραμμα παραπλανεί τους / τις τηλεθεατές / τηλεθεάτριες (α) ως προς το αίτιο και την θεραπεία της παχυσαρκίας και (β) παρέχει ανακριβείς ή και αναληθείς ισχυρισμούς.

Συγκεκριμένα, στην επιστολή του ημερομ. 2.12.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ'), ο ΠΙΣ αναφέρει τα εξής: **«Με τις τοποθετήσεις του ο ομιλητής ισχυρίστηκε ότι η φλεγμονή είναι το αίτιο της παχυσαρκίας και ότι η «αντιφλεγμονώδες δίαιτα» είναι ουσιαστικά η θεραπεία της παχυσαρκίας και ότι δεν υπάρχει άλλη θεραπεία. Ο άνω ισχυρισμός είναι αναληθής και δεν στηρίζεται από την διεθνή βιβλιογραφία. Τα αίτια της παχυσαρκίας είναι πολλαπλά και πιστεύεται ότι είναι συνδυασμός περιβαλλοντικών και γενετικών παραγόντων, ορμονικές διαταραχές και φάρμακα. Η παχυσαρκία σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα κάποιων φλεγμονωδών παραμέτρων σε σύγκριση με μη παχύσαρκα άτομα αλλά δεν υπάρχει αιτιολογική συσχέτιση της παχυσαρκίας με φλεγμονή. Η θεραπεία της παχυσαρκίας στηρίζεται στην μειωμένη λήψη θερμίδων με την τροφή και σε αύξηση της κατανάλωσης θερμίδων και όχι σε συγκεκριμένη δίαιτα. Επιπλέον, σήμερα η παχυσαρκία αντιμετωπίζεται και με χορήγηση φαρμακευτικών σκευασμάτων που είτε μειώνουν την απορρόφηση της**

τροφής είστε μειώνουν την όρεξη όπως επίσης και με χειρουργικές επεμβάσεις (βαριατρική)». Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου στην επιστολή του ημερομ. 22.11.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ΄) αναφέρει μεταξύ άλλων τα εξής: **«Κάποια από τα ανακριβή παραδείγματα είναι: - Η υπογλυκαιμία μας κάνει να πεινάμε συνέχεια. – Η επεξήγηση του Μεταβολικού συνδρόμου που είναι εντελώς λανθασμένη. – Επίσης η τοποθέτησή του (βλ. Π. Δρακόπουλου) για τις δράσεις των ορμονών Κοίταξε υπάρχει η ορμόνη ινσουλίνη, υπάρχει η ορμόνη η λεπτίνη, υπάρχει η ορμόνη η περιλιπίνη, υπάρχει η ορμόνη η ορμονοευαίσθητη λιπάση, όχι ορμόνη, η λιποπρωτεΐνη λιπάση, αυτές δεν αφήνουν το λίπος να μπει στο κυκλοφορικό και αρχίζει το [...] να το χρησιμοποιεί. Απ' την άλλη μεριά υπάρχει η γλυκαγόνη, υπάρχει η επινεφρίνη, υπάρχει η ορμονοευαίσθητη λιπάση, που αυτές τι κάνουν; Παίρνουν το λίπος να μπει στην κυκλοφορία του αίματος. Πρέπει να είναι σε ισορροπία, ούτε οι μεν αυξημένες, ούτε οι δε αυξημένες. Για αυτό το λόγο βλέπεις ότι στους παχύσαρκους κάνοντας εξέταση αίματος τα βλέπουμε στα ύψη και λες γιατί δεν εργάζονται; Σε κάθε περίπτωση υπάρχουν οι φυσιολογικές αυξομειώσεις των ορμονών και σίγουρα σε καμία περίπτωση δεν σταματούν να εργάζονται. Και βέβαια πολλά άλλα σημεία».**

2. Στις 19.7.2021, μεταξύ των ωρών 21:00 – 22:05, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «Για Πάντα Νέου», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (Anti – inflammatory Nutrition Program), χωρίς αυτή να είναι άμεσα αναγνωρίσιμη και διακριτή από το συντακτικό περιεχόμενο και χωρίς ο οργανισμός να διασφαλίσει ότι διακρίνεται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος, κατά παράβαση του άρθρου 33.-(1)(α) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα).

Συγκεκριμένα, στην έναρξη του προγράμματος εμφανίζεται κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται «ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ», ενώ ακολουθούν τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Καλησπέρα αγαπημένοι φίλοι και φίλες. Πιστοί εδώ στο ραντεβού μας μέσα από την εκπομπή μας, η οποία ασχολείται με την υγεία, ευεξία και αντιγήρανση. Σήμερα θα μάθετε τι συμβαίνει με την παχυσαρκία, γιατί κάθε χρόνο πεθαίνουν δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες παγκοσμίως από τη νόσο της παχυσαρκίας. Θα καταλάβετε επίσης γιατί δεν έχει βγει ακόμα φάρμακο για την παχυσαρκία. Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος. Μην με παρεξηγείτε που την αναφέρω σαν νόσο γιατί στις 18 Ιουνίου του 2013 ο Ιατρικός Αμερικανικός Σύλλογος ψήφισε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και σαν νόσος πρέπει να αντιμετωπίζεται. Επίσης, σήμερα θα ακούσετε πολλές λεπτομέρειες για τη βουλιμία και την ανορεξία. Ο κόσμος νομίζει ότι η βουλιμία και η ανορεξία είναι ψυχικές ασθένειες. Αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο από την ανισορροπία των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου μεταξύ πείνας και κορεσμού. Στην μεν βουλιμία έχει μπλοκάρει ο έσω κοιλιακός πυρήνας και έτσι δεν αισθάνεται κορεσμό ο βουλιμικός άνθρωπος, ενώ στην ανορεξία έχει μπλοκάρει η πλάγια υποθαλαμική περιοχή που είναι το κέντρο της πείνας. Ο κόσμος πρέπει να ξέρει επίσης ότι υπάρχει ένα στοματοφαρυγγικό αντανάκλαστικό που αντιδρά στη μάσηση και την κατάποση της τροφής. Αυτό μπορεί να μετρήσει την κατανάλωση της τροφής αναστέλλοντας την λήψη της μετά από ένα ισορροπημένο γεύμα που διαρκεί αρκετή ώρα. **Να καλησπερίσουμε τον Δόκτωρ Παναγιώτη Δρακόπουλο ND με τον οποίο θα συζητήσουμε διεξοδικά για τη νόσο της παχυσαρκίας. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε.**
- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα Άννα μου. Είπαμε, πάντα σε ευεξία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Καταλαβαίνεις ότι έχουμε ένα σένσορα στο στόμα μας, που μετράει την τροφή μας; Μετράει την τροφή μας, κι αν το γεύμα μας διαρκεί αρκετή ώρα μας φέρνει εύκολα σε κορεσμό. Αν το γεύμα είναι σε ισορροπία. Αυτό κανείς δεν το ξέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Έχουμε ένα αισθητήρα στο στόμα μας ο οποίος μετράει την ποσότητα της τροφής μας»]

- Παρουσιάστρια: «Πράγματι» (γελάει).
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι. Όντως, οπότε πρέπει να κάνουμε καλή μάσηση της τροφής έτσι; Για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Αρκετή ώρα. Ναι, ναι. Όχι καλή. Αρκετή ώρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θέλουμε πάνω από μισή ώρα το λιγότερο για να μπορέσει να πάει η ορμόνη στον εγκέφαλο του κορεσμού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει το γεύμα μας να διαρκεί το λιγότερο ½ ώρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αλλιώς δεν πηγαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό λέμε πρέπει να τρώμε αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Καλή μάσηση της τροφής».
- Π. Δρακόπουλος: «Και αρκετή ώρα. Και τα δυο μαζί. Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, να πάμε να δούμε το πρώτο βίντεο για την παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε να το δούμε».

Ακολούθως προβάλλεται ένα βίντεο, στο οποίο ένας υπέρβαρος άντρας βρίσκεται στο χειρουργείο σε κρίσιμη, όπως φαίνεται, κατάσταση και γίνεται μια γρήγορη αναδρομή στη διατροφή του από την παιδική του ηλικία, που όπως φαίνεται είναι βασισμένη σε μη υγιεινό φαγητό.

- Παρουσιάστρια: «Είναι πραγματικά δυσάρεστο και πρέπει αυτά τα βίντεο να προβληματίσουν όλους εμάς τους γονείς γιατί είμαστε το παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά. Αν εμείς παίρνουμε στο σπίτι, κι αν τους δίνουμε θα τα μάθουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Να τα χρησιμοποιούν».
- Παρουσιάστρια: «Θα μάθουν να τα θέλουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι δεν φταίμε εμείς για την παχυσαρκία, που έχουμε πάνω μας. Η αύξηση σωματικού λίπ., ο οργανισμός μας έχει τον λιπώδη ιστό για επιβίωση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο λιπώδης ιστός χρησιμοποιείται για επιβίωση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η αύξηση του σωματικού λίπους, για την αύξηση του σωματικού λίπους, δεν ευθυνόμαστε εμείς. Αλλά σήμερα ξέρουμε τους τρόπους πώς να μην αφήσουμε να αυξηθεί το σωματικό μας λίπος. Πλέον

τους ξέρουμε εκατό τοις εκατό τους τρόπους. Άρα ο οργανισμός χρησιμοποιεί το λίπος για επιβίωση».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, δεν ευθύνεται το κεντρικό νευρικό σύστημα για την αύξηση λίπους. Δηλαδή, δεν δίνουμε εμείς διαταγή. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν ξέρει πόσα κιλά λίπος έχουμε».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν γνωρίζει πόσο λίπος έχουμε, αυτό το γνωρίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το μόνο που το ενδιαφέρει είναι η επιβίωση. Και επειδή το ξέρει ότι το λίπος βοηθάει τον οργανισμό να επιβιώσει γι αυτό κατακρατάει λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλλά σήμερα ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε το λίπος μας σε ισορροπία. Ναι μεν σαν επιβίωση, ναι δε σαν ισορροπία. Πάμε να δείξουμε τις κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα ποσοστά παχυσαρκίας σε Ελλάδα και Κύπρο» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (WOF) κήρυξε την 4^η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (World Obesity Day)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. Στις 4 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Μπράβο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με στοιχεία από την εφημερίδα Καθημερινή 5/3/2020]

- Π. Δρακόπουλος: «Όπως είπες προηγουμένως δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες άτομα πεθαίνουν παγκοσμίως κάθε χρόνο από την παχυσαρκία. Εάν η παχυσαρκία κολλούσε θα ήμασταν συνέχεια σε καραντίνα».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών. Αυτό τα παίρνετε μεταξύ από τις εφημερίδες που τα γράφουνε».
- Παρουσιάστρια: «Θλιβερή η πρωτιά μας».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι 13,4%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι. Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση 13%, 13,4%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι στο 9,9%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε στην επόμενη κάρτα. Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 9,5%. Διπλάσια».
- Παρουσιάστρια: «Πολλά ψηλά. Πάρα πολύ μεγάλα τα ποσοστά μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ψηλά».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην ΕΕ 23%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 23%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία στις γυναίκες ανέρχεται στο 26.9% ενώ στην ΕΕ 20%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ενώ στις γυναίκες 26,9% και στην Ευρωπαϊκή Ένωση 20%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Σε μια 10ετία το ποσοστό παχυσαρκίας στην ΕΕ θα ξεπεράσει το 50%. Η ΕΕ έχει 450 εκατομμύρια κατοίκους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σε μια δεκαετία η παχυσαρκία θα ανέρχεται στο 50% αν δεν προσέξουμε. Εάν δηλαδή η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει σήμερα 450 εκατομμύρια κατοίκους σκέψου πόσοι θα είναι παχύσαρκοι σε μια

δεκαετία. Αφού λέμε ότι το 50% θα είναι παχύσαρκοι. Εδώ και τώρα πρέπει κάτι να κάνουμε».

- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Να μην τα αφήνουμε όλα στην τύχη».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι είναι. Πρέπει να προβληματιστεί ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: **«Οι περισσότεροι τα έχουν αφήσει όλα στην τύχη. Μπορούμε να ρυθμίσουμε σήμερα το σώμα μας και να έχει ποσοστό σωματικού λίπους φυσιολογικό 15 για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».**

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ρυθμίζοντας το σώμα μας έρχεται σε ισορροπία ο λιπώδης ιστός 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες»]

- Π. Δρακόπουλος: **«Είναι πολύ εύκολο σήμερα να συμβεί αυτό. Οπότε λοιπόν είναι στο χέρι μας».**
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν θα αυξήσουμε το λίπος ή όχι. Επίσης, είπες στην αρχή ότι ο Ιατρικός Σύλλογος είπε ότι η παχυσαρκία στις 18 Ιουνίου του 2013 είναι νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Αμερικάνικος Ιατρικός Σύλλογος στις 18/06/2013 ψήφισε την παχυσαρκία Νόσο (φλεγμονή)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι πιο μπροστά το έχουνε πει ερευνητές απ' την Κύπρο αυτό; Το 2004; Η Κύπρος είναι πρωτοπόρος σε αυτό. Με την έρευνα που έκανε το 2004. Πάμε να δούμε τις επόμενες κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η παχυσαρκία είναι νόσος (φλεγμονή)» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»]

- Π. Δρακόπουλος: «Φλεγμονή και παχυσαρκία. Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού TIME με τον τίτλο THE SECRET KILLER 23 Φεβρουαρίου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ – Η Εκπληκτική σύνδεση μεταξύ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ – Καρδιακής Προσβολής, Καρκίνου, Αλζχάϊμερ Και άλλων ασθενειών – Τι μπορούμε να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το 2004 το περιοδικό TIME στην Αμερική έγραψε. Παχυσαρκία. Είναι η νόσος για όλα τα νοσήματα. Τι πρέπει να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε. Η φλεγμονή, όχι η παχυσαρκία. Η φλεγμονή είναι νόσος. Και για την παχυσαρκία και για την καρδιοπάθεια και για όλες τις ασθένειες. Αυτός είναι, η πραγματική νόσος.»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αυτός ο τύπος της φλεγμονής είναι ο λόγος που παίρνετε βάρος, αρρωσταίνετε, και γερνάτε γρηγορότερα. Αυτό είναι το είδος της Φλεγμονής που περιγράφει το περιοδικό Time ως: ‘Ο Μυστικός Δολοφόνος’»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η φλεγμονή είναι αυτή που δημιουργεί όλα τα νοσήματα. Αυτό το 2004. Το Περιοδικό TIME».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται δημοσίευμα εφημερίδας ημερομ. 29 Φεβρουαρίου 2004 με τίτλο ‘Φλεγμονές, ο νέος μυστικός δολοφόνος’»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και μετά από μερικές μέρες το γράψανε στις εφημερίδες στην Ελλάδα. Φλεγμονές ο μυστικός δολοφόνος».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «01 Απριλίου 2004 Δρ. Σ. Σάβας: Εκπαιδευτικό και Ερευνητικό Ίδρυμα Υγεία του Παιδιού Κύπρος» και «Δρ. Α. Καφάτος: Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε. Το 2004 τέλειωσε η έρευνα μεταξύ του Δρ Σάββα Σάββα και Δρ Αντώνη Καφάτου που βρήκανε ότι όσο περισσότερο αυξάνεται το σωματικό λίπος, για πάμε στην επόμενη κάρτα...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Αύξηση των φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά στη Κύπρο και Κρήτη»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αύξηση φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά Κύπρο και Κρήτη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά από 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και στα

παχύσαρκα παιδιά. Το 2004. Πολύ πρωτοπόροι. Πιο μπροστά από όλους ήτανε στην Κύπρο».

- Παρουσιάστρια: «Πράγματι».
- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ είναι το σχεδιάγραμμα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με σχεδιάγραμμα και τίτλο ΤΟ ΑΑ ΣΤΟΝ ΛΙΠΩΔΗ ΙΣΤΟ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ]

- Π. Δρακόπουλος: «Όσο αυξάνεται η παχυσαρκία, αυξάνονται οι φλεγμονές μέσα μας. Αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Η Κύπρος ήταν πρωτοπόρα σ' αυτό. Ο παιδίατρος ο Σάββα Σάββας και απ' την Κρήτη ο Καφάτος. Βρήκαν ότι όσο αυξάνεται το λίπος, αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Όσο αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ, αυξάνονται οι φλεγμονές μες τον λιπώδη ιστό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού Newsweek με τον τίτλο When FAT Attacks 23 Αυγούστου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Όταν το ΛΙΠΟΣ Επιτίθεται – Πως τα Λιποκύτταρα μετακινούνται – Πόλεμος στην υγεία σας – Γιατί η Θερμιδοδίαιτα δεν είναι η μαγική σφαίρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν το περιοδικό Newsworld, Newsweek για την ακρίβεια γράφει When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται. Δηλαδή, από το λιπώδη ιστό η φλεγμονή επιτίθεται στο σώμα μας. Μπαίνει στο κυκλοφορικό. Και τότε γίνεται πόλεμος. Και γιατί η θερμιδοδίαιτα δεν είναι λύση. When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ο τίτλος Obesity & Inflammation, March 21 – 22, 2007]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε στο Πανεπιστήμιο Harvard. Πανεπιστήμιο Harvard. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ 21 και 22 Μαρτίου 2007 9^ο Μεταπτυχιακό Συνέδριο Διατροφής»]

- Π. Δρακόπουλος: «21 και 22 Μαρτίου το '07. Τώρα έρχεται το Harvard και επιβεβαιώνει αυτά που είχαμε πει στην Κύπρο και το περιοδικό TIME. Το 2007. Μεταπτυχιακό συνέδριο διατροφής».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Παχυσαρκία και Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Παχυσαρκία και φλεγμονή».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Dr. Eric Rimm είναι καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Είναι επίσης διευθυντής του προγράμματος Καρδιαγγειακής Επιδημιολογίας»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ο Δρ Eric Rimm, ο καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Πάμε σε επόμενη κάρτα να δούμε τι είπε».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. ‘Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας, έχουμε επιδημία φλεγμονής’. Η φλεγμονή είναι αυτή που προξενεί χρόνια νοσήματα και όχι η παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Είπε, η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας. Έχουμε επιδημία φλεγμονής. Η φλεγμονή σε κάνει παχύσαρκο. 2007, Πανεπιστήμιο Harvard. Τρία χρόνια μετά από την Κύπρο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στις 18/06/2013 ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος (AMA) ψήφισε την Παχυσαρκία Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έρχεται ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος να σφραγίσει αυτό που τόσα χρόνια είχανε βρει οι άλλοι. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Φλεγμονή δηλαδή και σαν φλεγμονή πρέπει να αντιμετωπίζεται».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «NUTRITION – Περιοδικό του Αμερικάνικου Κολεγίου Διατροφής Τεύχος 28 Αύγουστος 2009»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έχουμε το περιοδικό των Διατροφολόγων της Αμερικής που είπε ότι...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αντιφλεγμονώδης Διατροφή για Παχυσαρκία και Διαβήτη – Dr. Barry Sears Ph. D.»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αντιφλεγμονώδη διατροφή για παχυσαρκία και διαβήτη. Dr. Barry Sears έγραψε το άρθρο. Τι έχεις να πεις για όλα αυτά; Τι έχεις να πεις για όλα αυτά ότι στην Κύπρο το είπανε».
- Παρουσιάστρια: «Είμαστε κάπου θετικά πρωτοπόροι (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς».
- Παρουσιάστρια: «Εκτός από την παχυσαρκία που είμαστε... (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς. Είμαστε πρωτοπόροι σε αυτό. Η Κύπρος είναι πρωτοπόροι σε αυτό. Το είπαν 2004 και εννιά χρόνια μετά το είπε ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Η παχυσαρκία είναι νόσος».
- Παρουσιάστρια: «Πρέπει να το ακούσει ο κόσμος γιατί πλέον όπως το αποδεικνύουμε σήμερα είναι νόσος, δεν είναι πλέον θέμα αισθητικής, το να μην είσαι παχύσαρκος».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς. Και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται, όπως είπαμε η τροφή μας, μας κάνει αναγέννηση, το εργαλείο της αναγέννησης σώματος είναι η τροφή μας. Το πρώτο είναι η τροφή. Όλα τ' άλλα είναι μετά. Πώς θα χρησιμοποιήσουμε την τροφή, θα ρυθμίσουμε, τι θα ρυθμίσουμε; Τον έσω κοιλιακό πυρήνα, του εγκεφάλου μας και; Ποιο άλλο θα ρυθμίσουμε; Το;»
- Παρουσιάστρια: «Την πλάγια υποθαλαμική περιοχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο, μπράβο».
- Παρουσιάστρια: «Που είναι το κέντρο της πείνας».
- Π. Δρακόπουλος: «Που είναι το κέντρο της πείνας. Τα είπες προηγουμένως αυτά. **Αρα λοιπόν όταν τα ρυθμίσουμε αυτά με ισορροπημένη διατροφή, που θα πω σε λίγο τι θα πει ισορροπημένη διατροφή, τότε όλα ρυθμίζονται στο σώμα μας. Όλα ρυθμίζονται. Και κυρίως η παχυσαρκία. Και σιγά σιγά το σώμα μας θεραπεύει τη νόσο της παχυσαρκίας. Γιατί ακόμα δεν υπάρχει φάρμακο. Γιατί όπως είπες είναι πολυπαραγοντική νόσος**».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Λοιπόν, να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και μείνετε μαζί μας γιατί επιστρέφοντας, όπως σας υποσχέθήκαμε, θα μάθετε τα πάντα για την παχυσαρκία».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται ANNA ANTΩNIOY ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας, κύριε Δρακόπουλε, υπάρχουν σκευάσματα για το αδυνάτισμα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Αν υπήρχαν σκευάσματα, θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο. Θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο για την παχυσαρκία. Γιατί όπως είπες η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι απλό το θέμα. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ξέρει όταν το ρυθμίσουμε τι πρέπει να κάνει για την παχυσαρκία. Πάμε να δούμε το βίντεο για τα σκευάσματα που είπες. Πάμε να δούμε το βίντεο».

Ακολουθώντας, προβάλλεται μια κάρτα (παράλληλα με δραματική μουσική υπόκρουση) με την διατροφική πυραμίδα και στη συνέχεια κάρτες όπου αναγράφονται τα εξής «Τα παραμύθια τελείωσαν με τα συμπληρώματα αδυνατίσματος του Dr. Oz και πολλών άλλων», «Σας έχουν προτείνει πολλά μαγικά χάπια αδυνατίσματος», «Σας έχουν υποσχεθεί εκπληκτικά και μόνιμα αποτελέσματα και μάλιστα με την επιστημονική εγγύηση του DR OZ». Κατόπιν προβάλλεται βίντεο με δηλώσεις του Dr. Oz σε προγράμματα του αμερικανικού τηλεοπτικού δικτύου CBS και άλλων όπου εμφανίζεται να λέει «Θέλω να το σημειώσετε garcinia cambogia. Γιατί μπορεί να είναι η πιο απλή λύση που ψάχνετε για να λιώσετε το λίπος του σώματος σας για πάντα», «Τώρα έχω το νούμερο ένα θαύμα σε μπουκάλι για να λιώσετε το λίπος σας!», «Μια αστραπή σε μπουκάλι, ένα μαγικό φυτό για να πολεμήσετε το πάχος!», «Μέσα σε αυτό το μικρό κόκκο (πράσινου καφέ) οι επιστήμονες λένε ότι βρήκαν μια μαγική θεραπεία κατάλληλη για όλους». Μετά από τα εν λόγω αποσπάσματα, προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «Κάποια στιγμή όμως έρχεται η ώρα που πρέπει να πεις την αλήθεια» και ακολουθεί στιγμιότυπο από δικαστήριο ενδεχομένως στις ΗΠΑ όπου ο Dr. Oz εμφανίζεται να ερωτάται «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιος, κάποιο μαγικό χάπι;» και εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Δεν υπάρχει κάποιο χάπι το οποίο μακροχρόνια θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος και να έχεις την καλύτερη ποιότητα ζωής χωρίς δίαιτα και άσκηση». Και σε επόμενη ερώτηση «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποια μαγική θεραπεία για την απώλεια βάρους;», εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Αν πουλάς κάτι θεωρώντας το μαγικό, όχι δεν υπάρχει». Και ακολουθεί κάρτα, όπου αναγράφεται «Όπως ακούσατε το παραμύθι με το σκεύασμα του πράσινου Καφέ του Dr. Oz τελείωσε».

- Παρουσιάστρια: «Τελικά το παραδέχτηκε ο Dr. Oz ότι μόνο η διατροφή και η άσκηση... Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Για να έχουμε φυσιολογικό σωματικό λίπος πρέπει να κάνουμε ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και να μην έχουμε παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Όσες φορές και να το δω αυτό το βίντεο γελάω. Όταν τον πήγανε στο δικαστήριο και τον ρωτούσανε οι δικαστές, ‘δεν μου λες αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα;’ ‘Όχι, όχι, χωρίς άσκηση, διατροφή, όχι’ ‘Αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα; Υπάρχει κάνα μαγικό φάρμακο;’ ‘Όχι’. Και τόση ώρα στην τηλεόραση γιατί το διαφήμιζε;»
- Παρουσιάστρια: «Είχε το σκοπό του (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο για το κέρδος».
- Παρουσιάστρια: «Ε σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι όμως, κοίταξε να δεις, δεν είναι θέμα κέρδους όταν πρόκειται για παχυσαρκία».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο αυτός που έχει τα περισσότερα κιλά καταλαβαίνει πως αισθάνεται. Δεν γίνεται να υπάρχει εκμετάλλευση σε αυτό».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος να τα δει και να προβληματιστεί γιατί σαν αυτό υπάρχουν πολλά, πολλές υποσχέσεις πολλά χάπια (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς έτσι, όπως το λες».
- Παρουσιάστρια: «Δίνουν πολλές υποσχέσεις».
- Π. Δρακόπουλος: «Είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και θέμα άσκησης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Να φύγουμε από την καθιστική Ζωή και να κάνουμε άσκηση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τα τρία αυτά που είπατε, πρέπει να κάνεις καλή διατροφή, ισορροπημένη διατροφή για την ακρίβεια, να έχεις ευεξία και να κάνεις και άσκηση και όπως είπαμε πολλές φορές δεν χρειάζεται σκληρή άσκηση. Απλή άσκηση. Να βάλουμε το σώμα μας να αρχίσει να εργάζεται περισσότερο, να φύγουμε από την καθιστική ζωή».
- Παρουσιάστρια: «Να αυξήσουμε τη φυσική μας δραστηριότητα».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς έτσι. Και όπως είπαμε να πάνε σε έναν καρδιολόγο να κάνουν τεστ κοπώσεως, να τους πει ότι είναι ok και να ξεκινήσουνε. Να κάνουν άσκηση. Και πάντα την άσκηση πριν το γεύμα. Πριν από οποιοδήποτε γεύμα. Είτε πριν το πρωινό, ή πριν το μεσημεριανό, ή πριν το βραδινό γεύμα. Πριν. Ποτέ μετά».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ σημαντικό».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, τότε μετά».

- Παρουσιάστρια: «Λοιπόν, γιατί παχαίνουμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Είπαμε, το 'πα και στο πρώτο μέρος θα το πω και τώρα. Το ότι το σώμα μας το διευθύνει όχι το κεντρικό νευρικό σύστημα, το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα το μόνο που κοιτάει είναι η επιβίωση. Και επειδή μέσα από το λιπώδη ιστό, μέσα από το λιπώδη ιστό, το σώμα κάνει την επιβίωσή του, οπότε αυτό που τον ενδιαφέρει είναι να κρατήσει λίπος. Για αυτό παχαίνουμε. Θα μου πεις, υπάρχουν άτομα, τα οποία τρώνε πολύ και δεν παχαίνουν; Υπάρχουνε. Τα αδύνατα άτομα. Αλλά εκεί έχουνε βρει ότι η ορμονοευαίσθητη λιπάση τους εργάζεται τόσο σωστά που δεν αφήνει την κατακράτηση λίπους και η οποία μπλοκάρει την περιλιπίνη».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πρέπει να πω και μερικές ορολογίες τώρα. Οπότε για αυτό το λόγο δεν αυξάνουν το λίπος τους. Όχι ότι δεν κάνουνε φλεγμονές».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα γιατί και τα αδύνατα άτομα έχουν...».
- Π. Δρακόπουλος: «Κάνουνε φλεγμονές. Λιπώδη ιστό πολύ δεν κάνουνε. Για αυτό το λόγο που σου είπα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Μπορούμε να σταματήσουμε την πείνα και να μην πεινάμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «(Γελάει) Ξέρεις τι γίνεται; Για να βρούνε οι ερευνητές τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και μάλιστα στον υποθάλαμο τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό μπορούμε να δείξουμε την κάρτα που έχουμε μία κάρτα για το, μπράβο, εκεί».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Εγκέφαλος και υποθάλαμος» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με τα μέρη του εγκεφάλου]

- Π. Δρακόπουλος: «Μπορούμε να τη δείξουμε σε όλη την τηλεόραση; Μπράβο. Βλέπεις εκεί που λέει υποθάλαμος; Επίφυση, υποθάλαμος και υπόφυση. Εκεί στον υποθάλαμο γίνονται τα πάντα. Και απλώς το έφερα να το δείξω, εκεί στο κίτρινο που φαίνεται, εκεί μέσα είναι η πληροφορία. Το αν θα παχύνουμε ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εντάξει. Λοιπόν, άρα τι κάναν λοιπόν οι ερευνητές για να δούνε στην πραγματικότητα τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό; Ερέθισαν αρκετά κέντρα και βρήκαν ποια κέντρα στην πραγματικότητα ερεθίζονται για την πείνα και για τον κορεσμό. Αν έχουμε διατροφή σε ισορροπία τότε ερεθίζονται και τα κέντρα της πείνας και τα κέντρα του κορεσμού και είμαστε ok. Πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Όταν η διατροφή μας δεν είναι σε ισορροπία, ερεθίζονται μόνο τα κέντρα της πείνας».

Πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας όπως είπες. Κι αν ερεθιστεί ο πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας δεν σταματάμε να τρώμε. Ένα μυστικό που το έχω πει και τις άλλες φορές είναι η υπογλυκαιμία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα μακροθρεπτικά του γεύματος μας πρέπει να είναι σε ισορροπία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι κάνει λοιπόν η υπογλυκαιμία; Αυξάνει το αίσθημα της πείνας από την πλάγια υποθαλαμική περιοχή, αλλά τι κάνει; Αναστέλλει τον έσω παρακοιλιακό πυρήνα με αποτέλεσμα να μην είμαστε ποτέ σε κορεσμό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Και να τρώμε συνέχεια».
- Παρουσιάστρια: «Γι αυτό πεινάνε συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό πεινάει συνέχεια ο κόσμος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Υπογλυκαιμία, τρώμε ένα γεύμα όχι πολύ αισθητό το πρωί, έχουμε να φάμε μετά έξι ώρες και είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία. Ε, ό,τι βρούμε μπροστά μας θα το φάμε».
- Παρουσιάστρια: «Ενώ πρέπει να τρώμε ισορροπημένα...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν τρώμε ισορροπημένα, ο οργανισμός μας θα' ρθει η ώρα που θα μας πει 'τόρα πεινάω'».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει. Με αποτέλεσμα να' μαστε σε ισορροπία. Άρα, ερέθισαν λοιπόν, τα κέντρα στο, όπως είπες προηγουμένως, στον υποθάλαμο και βρήκανε κέντρα πείνας και κορεσμού. Πρόσεξε. Αφού τα ερέθισαν και το βρήκαν κατέστρεψαν εκείνα τα κέντρα. Δηλαδή, κατέστρεψαν το κέντρο της πείνας με αποτέλεσμα ενώ το ζώο ήτανε νηστικό, να μην θέλει να φάει τίποτα. Κατέστρεψαν το κέντρο του κορεσμού με αποτέλεσμα να μην είναι σε κορεσμό ποτέ».
- Παρουσιάστρια: «Να πεινάει συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Να πεινάει συνέχεια. Οπότε λοιπόν, γι αυτό τα βρήκανε. Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία και να μειώσουμε την τροφή και αυξήσουμε την άσκηση διεγείρουμε τα κέντρα της πείνας. Συνέχεια. Γιατί όπως είπαμε τον οργανισμό τον ενδιαφέρει η επιβίωση και καταλαβαίνει πότε δεν του φερόμαστε καλά».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Σωστό. Γι αυτό πρέπει όλα σε ισορροπία».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα σε ισορροπία».

- Παρουσιάστρια: «Και τα γεύματά μας, το διάστημα που περνά, να έχουμε τα σνακ μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, όλα σε ισορροπία. Και πάντα σε κάθε γεύμα μας να υπάρχει και πρωτεΐνη και υδατάνθρακας και λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Υπάρχουν ορμόνες που διεγείρουν το σώμα μας για να αρχίσει η πείνα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Όταν λοιπόν πεινάμε, τότε το γαστρεντερικό μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλνει όπως είπες στον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα εντολή μέσα από την ορμόνη την γκρελίνη και μέσα από την ορμόνη την νορεπινεφρίνη και ξεκινάει από εκεί, δίνει εντολή στον τοξοειδή πυρήνα, απ' τον τοξοειδή πυρήνα φεύγουν οι ορμόνες και πηγαίνουν στον παρακοιλιακό πυρήνα και από τον παρακοιλιακό πυρήνα λέει, ο παρακοιλιακός πυρήνας λέει στο σώμα 'τόρα πρέπει να φας'. Έτσι; Από τον τοξοειδή πυρήνα στον παρακοιλιακό πυρήνα διεγείρουμε το νευροπεπτίδιο Υ, μια ορμόνη, δεύτερη, το Agouti-related protein, τρίτο, ορεξίνη Α, ορεξίνη Β (γελάει). Σκέψου τι γίνεται».
- Παρουσιάστρια: «Πραγματικά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σκέψου τι σένσορες έχουμε μέσα μας. Πόσο ευαίσθητοι είμαστε. Και ξεκινάει η πείνα. Μ' αυτό τον τρόπο ξεκινάει η πείνα. Πάμε τώρα στον κορεσμό. Όταν λοιπόν περάσουν είκοσι λεπτά από το γεύμα μας, εγώ λέω μισή ώρα και, τότε, κι αρχίζει το φαγητό σιγά σιγά και μπαίνει στην νήστιδα, τι κάνει λοιπόν ο οργανισμός; Στέλλει στον εγκέφαλο δυο ορμόνες, την CCK και την PYY. Αυτές πηγαίνουν πάλι στον υποθάλαμο, από εκεί πηγαίνουν στον τοξοειδή πυρήνα, από τον τοξοειδή πυρήνα για να πάνε στον παρακοιλιακό πυρήνα πρέπει να πάει η μελανοκορτίνη, από κει πηγαίνει στον παρακοιλιακό πυρήνα και δίνει εντολή στο σώμα σου ότι 'είσαι σε κορεσμό'. Άρα λοιπόν πηγαυνοέρχονται στον εγκέφαλο, στον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο νευροπεπτίδια, παρακρινείς ορμόνες, με αποτέλεσμα πρέπει να τα' χουμε σε ισορροπία αυτά. Αν τα' χουμε σε ισορροπία τότε έχουμε 15% ποσοστό σωματικού λίπους στους άνδρες και 22% ποσοστό σωματικού λίπους στις γυναίκες. Δεν χρειάζεται να δούμε τίποτε άλλο. Το σώμα μας ξέρει πότε θα ρυθμίσει αυτά τα δυο, αρκεί η τροφή μας να' ναι σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Η τροφή...».
- Π. Δρακόπουλος: «Τώρα θα μου πεις, πολλές ορολογίες. Έπρεπε να τις πω. Έπρεπε να τις πω για να δείξω στον κόσμο, πόσο σοφό είναι το σώμα μας και πώς πηγαίνει, πώς πηγαίνει από τον υποθάλαμο μέσα από το

πνευμονογαστρικό νεύρο ή από το γαστρεντερικό στον υποθάλαμο μέσα απ' το πνευμονογαστρικό νεύρο οι ορμόνες και οι εντολές».

- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας θα στείλει αυτά τα, θα κάνει να εκκριθούν αυτές οι ορμόνες για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, η πείνα και μετά η ισορροπημένη διατροφή».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, για να έρθουν τα σωστά μηνύματα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Το ότι είμαστε σε κορεσμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει να βρούμε με ποια ποσότητα τροφής ερχόμαστε σε κορεσμό»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Και πρέπει να βρούμε επίσης με ποια ποσότητα τροφής έρχεσαι σε κορεσμό. Ο καθένας από εμάς έχει δικιά του ποσότητα τροφής.** Η δικιά σου ποσότητα σε μένα δεν μου κάνει, θα είμαι όλη μέρα σε πείνα, η δικιά μου ποσότητα δεν κάνει για σένα γιατί αναγκαστικά θα παχύνεις. Πρέπει λοιπόν εγώ να βρω με ποια ποσότητα όλα αυτά να' ναι σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «**Ναι, γι αυτό τα προγράμματα είναι πάντα εξατομικευμένα. Το κάθε άτομο...**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Εκατό τοις εκατό εξατομικευμένα**».
- Παρουσιάστρια: «Ανάλογα με το με το σωματικό του...».
- Π. Δρακόπουλος: «Δραστηριότητα, μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό και όλα τα υπόλοιπα. **Και πρέπει να βρούμε επίσης την ποσότητα της τροφής αυτού που μας επισκέπτεται**».
- Παρουσιάστρια: «Το μεταβολικό σύνδρομο καταστρέφει την ισορροπία μεταξύ πείνας και κορεσμού;»

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε μεταβολικό σύνδρομο δεν μπορούμε να ελέγξουμε την πείνα μας»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Αν το καταστρέφει, δεν θα πει τίποτα. Πείναμε συνέχεια. Είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία και πεινάμε συνέχεια. Το μεταβολικό σύνδρομο όμως, το' χаме ονομάσει σύνδρομο X από τον καθηγητή της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, τον Gerald Reaven, στα μέσα της δεκαετίας του '80 βρήκε το σύνδρομο X, που σήμερα το ονομάζουμε μεταβολικό σύνδρομο».
- Παρουσιάστρια: «Και τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο; Έτσι να πούμε, να ακούσει ο κόσμος».

- Π. Δρακόπουλος: «Θα πει ότι ο οργανισμός δεν χρησιμοποιεί το λιπώδη ιστό, δεν μπορεί γιατί έχουμε αυξημένα επίπεδα λεπτίνης, αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης με αποτέλεσμα συνέχεια να πεινάμε. Αλλά αφού έχουμε αυξημένες αυτές τις ορμόνες σταματάει την καύση του λιπώδους ιστού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Μέσα στον λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες που βοηθούν στην καύση ή στην αύξηση του λίπους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η ιατρική λέει για το μεταβολικό σύνδρομο ότι πρέπει να έχουμε αυξημένη παχυσαρκία, πρέπει να έχουν αυξημένα τριγλυκερίδια, πρέπει να έχουμε υπέρταση, πρέπει να έχουμε αυξημένη ινσουλίνη, πρέπει να έχουμε αυξημένη λεπτίνη. Οκ. Αλλά στην πραγματικότητα είναι ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον λιπώδη ιστό. Για αυτό συνέχεια αυξάνεται. Γι αυτό επίσης πρέπει να βρούμε εάν ο ασθενής έχει μεταβολικό σύνδρομο ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Το στρες; Συμβάλλει στην παχυσαρκία;».
- Π. Δρακόπουλος: «Τι ρόλο παίζει; Κοίταξε υπάρχει η ορμόνη ινσουλίνη, υπάρχει η ορμόνη η λεπτίνη, υπάρχει η ορμόνη η περιλιπίνη, υπάρχει η ορμόνη η ορμονοευαίσθητη λιπάση, όχι ορμόνη, η λιποπρωτεΐνη λιπάση, αυτές δεν αφήνουν το λίπος να μπει στο κυκλοφορικό και αρχίζει το [...] να το χρησιμοποιεί. Απ' την άλλη μεριά υπάρχει η γλυκαγόνη, υπάρχει η επινεφρίνη, υπάρχει η ορμονοευαίσθητη λιπάση, που αυτές τι κάνουν; Παίρνουν το λίπος να μπει στην κυκλοφορία του αίματος. Πρέπει να είναι σε ισορροπία, ούτε οι μεν αυξημένες, ούτε οι δε αυξημένες. Για αυτό το λόγο βλέπεις ότι στους παχύσαρκους κάνοντας εξέταση αίματος τα βλέπουμε στα ύψη και λες γιατί δεν εργάζονται; Εντωμεταξύ μες το λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες και εξαρτάται μέσα από το φαγητό ποιες ορμόνες θα διεγείρουμε. Αυτές οι ορμόνες λένε στο λίπος 'Μην κουνηθείς' μέσα στο λιπώδη ιστό και άλλες ορμόνες μέσα στο λιπώδη ιστό 'Μπες στο κυκλοφορικό να χρησιμοποιηθείς'. Εξαρτάται πώς θα χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή μας».
- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας είναι το Α και το Ω».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό λέμε συνέχεια. Α και συμβάλλει και στην αντιγήρανση η διατροφή μας είπαμε».
- Παρουσιάστρια: «Που αυτό θέλουμε όλοι».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλλά είπαμε σήμερα να μιλήσουμε μόνο για την παχυσαρκία, μόνο για την παχυσαρκία και τίποτα άλλο, να δώσουμε στον κόσμο να καταλάβει ότι είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και είναι θέμα και άσκησης. Και με ρώτησες τώρα τι γίνεται με το στρες. Αφού στα

εξήγησα όλα αυτά πάμε στο στρες. Διεγείρει ο οργανισμός ορμόνες του στρες, αυτές παίρνουνε μυϊκό ιστό, τον πάνε στο συκώτι, να τον κάνουνε γλυκόζη».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε τα μακροθρεπτικά του γεύματος σε ισορροπία δύσκολα να μας δημιουργηθεί παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «Με το που συμβεί αυτό, οι ορμόνες, οι οποίες προφυλάσσουνε τον λιπώδη ιστό αυξάνονται, με αποτέλεσμα να συνεχίζει το στρες. Όταν έχουμε ισορροπημένη διατροφή και κυρίως στρες συμβαίνει όταν έχουμε υπογλυκαιμία. Όταν έχω υπογλυκαιμία ο εγκέφαλος, ο οποίος το καλύτερο του καύσιμο είναι η γλυκόζη και πεινάει δεν μπορεί να σου δώσει την πληροφορία που του είχε ζητήσει από το περιβάλλον, κάτι συμβαίνει και πρέπει να δώσεις την πληροφορία και τη λύση εάν ο εγκέφαλος, εάν δεν έχει ο εγκέφαλος την ισορροπημένη γλυκόζη και εξαρτάται από το κυκλοφορικό, αν το κυκλοφορικό έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, ο εγκέφαλος έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, εάν έχουμε υπογλυκαιμία, τότε ο εγκέφαλος δεν έχει φαγητό. Και τι πρέπει να κάνει; Δεν μεταβιβάζεται η πληροφορία από νευρώνα σε νευρώνα. Και έτσι έχεις στρες. Αλυσίδα».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σωστό. Το ένα επηρεάζει το άλλο».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλυσίδα είν' όλα. Εκατό τοις εκατό το ένα επηρεάζει το άλλο. Αυτό ήρθαμε να πούμε σήμερα. Έχεις ισορροπημένη διατροφή; Δύσκολα θα έχεις στρες γιατί ο εγκέφαλος θα έχει εκατό τοις εκατό ισορροπημένη γλυκόζη. Δεν διατρέφεσαι καλά; Θα έχεις στρες, θα έχεις άγχος, δεν θα μπορείς να δώσεις την πληροφορία που χρειάζεται ο νευρώνας, από νευρώνα σε νευρώνα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Για την άσκηση μιλήσαμε προηγουμένως, πόσο η απροπονησία και η καθιστική ζωή, πόσο συμβάλλουν στην παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Με την άσκηση ο κόσμος νομίζει ότι προπονεί μόνο το μυϊκό ιστό».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η απροπονησία συμβάλει στην παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά προπονεί όλα τα όργανα του σώματος, να εργάζονται καλύτερα. Να μην εργάζεται ο μυϊκός ιστός όταν προπονούμαστε, αλλά από μέσα εργάζονται και τα όργανά μας καλύτερα. Όταν έχουμε τελείως καθιστική ζωή και τελείως απροπονησία, όσο περνάει

ο καιρός τα εσωτερικά μας όργανα εργάζονται πιο κουρασμένα. Αρχίζει και πέφτει ο μεταβολισμός τους. Αρχίζει και πέφτει, χάνουμε μυϊκό ιστό. Επομένως πάμε σαρκοπενία και άμα χάσουμε μυϊκό ιστό δεν μεταβολίζουμε τόσο καλά. Επίσης, συμβάλλει στην παχυσαρκία. Ενώ όταν έχουμε άσκηση όλα μας τα όργανα δουλεύουν σωστά. Ο μυϊκός ιστός δουλεύει σωστά. Οπότε και την ώρα ακόμα που καθόμαστε το σώμα μας είναι σε άριστη κατάσταση και τα όργανά μας δουλεύουνε πολύ σωστά. Εργάζονται σωστά. Όχι δουλεύουν, εργάζονται, καλύτερη λέξη».

- Παρουσιάστρια: «Όντως η άσκηση επηρεάζει πολύ στο να είμαστε πολύ καλύτερα»
- Π. Δρακόπουλος: «Εσύ το ξέρεις αυτό πλέον ε;»
- Παρουσιάστρια: «Εγώ το ξέρω πολύ καλά, γιατί βλέπω ότι μετά την άσκηση, ενώ προηγουμένως, πιο πριν μέσα στη μέρα μπορεί να μην έχω τόση πολλή διάθεση, να είμαι έτσι λίγο πιο κουρασμένη, όταν κάνω άσκηση και μετά, έχω μεγάλη ενέργεια, έχω αρκετή ενέργεια να κάνω...».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, η άσκηση βοηθάει πάρα πολύ στην αποτοξίνωση».
- Παρουσιάστρια: «Ναι αποτοξινωνόμαστε πιο γρήγορα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Αφού δουλεύουν τα όργανά μας πιο γρήγορα;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Εργάζονται πιο γρήγορα τα όργανά μας;»
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος πολλές φορές το φοβάται. Νομίζει ότι αν κάνω άσκηση, μετά θα είμαι κουρασμένος, δεν θα μπορώ να κάνω τις δουλειές μου, αλλά θα κάνει καλύτερα τις δουλειές του όταν κάνει άσκηση».
- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά ας ξεκινήσει περπάτημα και όσο αντέχει».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σιγά σιγά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σιγά, σιγά».
- Παρουσιάστρια: «Δεν χρειάζεται να αρχίσει πολλή ώρα από την αρχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μέχρι εκατό σφύξεις η καρδιά του να φτάνει. Δεν χρειάζεται παραπάνω. Και σιγά σιγά ο ίδιος θα προσπαθεί παραπάνω γιατί; Διότι θα αισθάνεται καλύτερα, θα αυξηθεί η φυσική του κατάσταση».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό. Έτσι ακριβώς. Πείτε μας λίγο και τι θα πει διαμετατροπéας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ ωραία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι ο Διαμετατροπéας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους;»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ωραία ερώτηση. Διαμετατροπéας. Ξέρεις ότι, ο κόσμος δεν ξέρει ότι όταν χρησιμοποιήσουμε περισσότερους

υδατάνθρακες από ό,τι πρέπει, ο υδατάνθρακας θα αποθηκευτεί, θα γίνει λίπος και θα αποθηκευτεί στο λιπώδη ιστό, θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στους μυς, το γλυκογόνο των μυών είναι από 300 έως 500 γραμμάρια. Θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στο συκώτι μας 90 με 120 γραμμάρια. Θα βοηθήσει στο σταθερό ζάχαρο αίματος, οπότε ο εγκέφαλός μας θα το χρησιμοποιεί. Αυτό συμβαίνει με τους υδατάνθρακες. Πάμε, άρα οι υδατάνθρακες θα γίνουν γλυκογόνο, θα παραμείνει γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματος και λίπος. Πάμε τώρα στην πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη θα διασπαστεί σε αμινοξέα που είναι για τον μυϊκό ιστό και όση περισσότερη πρωτεΐνη έχουμε θα γίνει λίπος. Άρα η πρωτεΐνη θα γίνει γλυκόζη μέσα από το συκώτι τα αμινοξέα ή λίπος και θα βοηθήσει τον μυϊκό ιστό μας. Τώρα ερχόμαστε στην κατανάλωση του λίπους. Αυτό θα πει διαμετατροπείας. Το λίπος τι γίνεται στον οργανισμό μας; (γελάει) Γίνεται μόνο λίπος. Ο υδατάνθρακας θα γίνει λίπος ή θα γίνει, θα αποθηκευτεί στους μυς και στο συκώτι. Η πρωτεΐνη είναι για το μυϊκό ιστό, αλλά θα γίνει και λίπος και θα γίνει και γλυκόζη μέσα από το συκώτι, ενώ το λίπος θα γίνει μόνο λίπος. Αυτός, έτσι μπορεί το σώμα και χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά. Για αυτό λέγεται διαμετατροπείας σώματος».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Λοιπόν και πείτε μας τι θα πει λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Λιπογένεση γίνεται μόνο από τον υδατάνθρακα και το λίπος. Το συκώτι παίρνει τον υδατάνθρακα και τον κάνει λίπος και το αποθηκεύει στο λιπώδη ιστό. Το λίπος γίνεται απευθείας λίπος, ενώ γλυκονεογένεση θα πει ότι παίρνει την πρωτεΐνη να την πάει στο συκώτι, να την κάνει γλυκόζη. Γλυκονεογένεση. Ο οργανισμός ξέρει τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει. Όταν δεν έχουμε ισορροπημένη και σωστή διατροφή, ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει».
- Παρουσιάστρια: «Φτάνει να του βάλουμε αυτά που χρειάζεται».
- Π. Δρακόπουλος: «Άμα έχει σωστή τροφή δεν θα χρειάζεται τίποτα απ' αυτά».
- Παρουσιάστρια: «Με ισορροπημένη διατροφή μπορεί να τα κάνει όλα μόνος του μόνος του».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα τα κάνει μόνος του. Θυμάσαι τις προάλλες που είπαμε ότι εάν το σώμα μας διοικείται από τον εγκέφαλό μας τα όργανα μας άσε τι θα γινότανε. Για αυτό είπε ο Θεός ότι το σώμα θα διοικείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Απ' το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Να γίνονται όλα μόνος τους».

- Παρουσιάστρια: «Τέλεια. Να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επιστρέφοντας **θα δούμε τι διατροφή κάνουν οι σταρ του Χόλιγουντ και είναι σε άριστη κατάσταση**».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας και **πάμε να μιλήσουμε για μία μερίδα ανθρώπων, για τους σταρ του Hollywood, οι οποίοι απαγορεύεται να παχύνουν και να γεράσουν. Οπότε με τι διατροφή διατρέφονται για να είναι σε άριστη κατάσταση;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως το είπες, πια τι κάνουν για να είναι σε άριστη κατάσταση; Που όλοι αυτοί προπονούνται, όλοι αυτοί κάνουν σωστή διατροφή εκτός από ορισμένους γιατί τους αρέσει μονίμως να είναι στο επίκεντρο».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Και για να είσαι στο επίκεντρο πρέπει να λάμπεις».
- Παρουσιάστρια: «Ε βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «**Και για να λάμπεις πρέπει να κάνεις σωστή διατροφή, πρέπει να κάνεις άσκηση και να μην είσαι σε στρες. Πάμε να δούμε τις κάρτες των σταρ του Hollywood**».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η διατροφή των διασήμων (σταρ) του Χόλυγουντ» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο περιοδικού με τίτλο Good Housekeeping και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Μυστική δίαιτα του Χόλυγουντ – Πώς η Jennifer Aniston Αδυνάτισε 10 κιλά»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Τη διατροφή αυτή την ξεκίνησε η Jennifer Aniston. Είχε κάνει ‘Τα φιλαράκια’ ένα έργο το 1999 και πήρε κιλά. Και ξεκίνησε αυτή τη διατροφή και έχασε δέκα κιλά και από τότε αυτή η διατροφή, η αντιφλεγμονώδης διατροφή άρχισε να διαφημίζεται. Πάμε στην επόμενη κάρτα**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο του περιοδικού με τίτλο People και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Jennifer Aniston ψηφίστηκε ως η πιο ωραία γυναίκα του κόσμου πρώτη φορά το 2004 και δεύτερη φορά το 2016 όπως αναφέρεται στο περιοδικό People»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν δύο φορές ανακηρύχθηκε η πιο ωραία γυναίκα σταρ της Αμερικής».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ όμορφη κοπέλα».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ όμορφη κοπέλα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και από πάνω αναγράφεται «**Jennifer Aniston 51 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ είναι πενήντα - ενός ετών. Αυτή κάνει την **αντιφλεγμονώδη διατροφή από το 1999. Μέχρι σήμερα. Είναι η κυρία αυτή, η Jennifer Aniston πενήντα – ενός ετών; Πάμε στην επόμενη φωτογραφία**».
- Παρουσιάστρια: «**Με τίποτα**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα αναγράφεται «**Μετά από 21 χρόνια που Διατρέφεται με τη Αντιφλεγμονώδη Διατροφή**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Ορίστε. Είκοσι – ένα χρόνια. Μ' αυτή τη διατροφή**».
- Παρουσιάστρια: «**Είναι αυτό που λέμε, όταν αρχίσεις την αντιφλεγμονώδη διατροφή μετά καταλαβαίνεις πόσο καλά νιώθεις, πόσο σε ωφελεί**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Πόσο σε έχει ωφελήσει. Και είπες και κάτι άλλο. Φεύγεις και βλέπεις ότι δεν αισθάνεσαι καλά, επανέρχεσαι**».
- Παρουσιάστρια: «**Ναι**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με φωτογραφίες των ηθοποιών Jennifer Aniston και Demi Moore και φωτογραφίες από διάφορα γεύματα]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ είναι η Jennifer Aniston και η Demi Moore, που δίνουνε συνέντευξη, ποια διατροφή κάνουνε οι ίδιες στην Αμερική**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Demi Moore προφανώς σε μια εκδήλωση για το CNN HEROES και δίπλα αναγράφεται «**Demi Moore 58 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Demi Moore 58 ετών. Έχω βάλει και τις ηλικίες τους**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί είναι Υγιεινότερη διατροφή αδυνατίσματος του Χόλγουντ, Brooke Charvet**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Brooke Charvet: ‘Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί για μένα είναι η πιο σωστή διατροφή του Χόλγουντ’.**»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με τίτλο **DIETS THAT WORK – Mediterranean Zone (=Δίαιτες που δουλεύουν/ αποδίδουν – Μεσογειακή Ζώνη)** με φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ δίνει συνέντευξη γι αυτή τη διατροφή. Δηλαδή, αυτά είναι σφραγίδες τώρα, δεν είναι κάτι δικό μου που το αναφέρω.**»
- Παρουσιάστρια: «**Βέβαια.**»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet και δίπλα αναγράφεται «Brooke Charvet 49 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ σαράντα-εννιά ετών.**»
- Παρουσιάστρια: «**Τι σώμα;**»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Δεν έχω κάνει χαζές δίαιτες. Σήμερα, μόνο η Αντιφλεγμονώδης Διατροφή με Αντιπροσωπεύει - Penélope Cruz**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Penélope Cruz. Ολοι την ξέρουμε. ‘Δεν έχω κάνει’ λέει ‘χαζές δίαιτες μόνο αντιφλεγμονώδη διατροφή που αυτή με αντιπροσωπεύει’. Penélope Cruz.**»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού και άρθρο με τίτλο **DROP A PANTS SIZE IN 7 DAYS – Mediterranean Secret to Fast Fat Loss (=Χάσε ένα νούμερο παντελονιού σε επτά μέρες – Το Μεσογειακό μυστικό για γρήγορη απώλεια λίπους)** και με φωτογραφία της ηθοποιού Penélope Cruz]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ δίνει συνέντευξη.**»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλονται δυο φωτογραφίες της ηθοποιού Penélope Cruz, ενώ ακολουθεί άλλη φωτογραφία της σε πασαρέλα και δίπλα αναγράφεται «**Η Penélope Cruz είναι 46 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Σήμερα είναι σαράντα – έξι ετών.**»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sarah Jessica Parker και δίπλα αναγράφεται «**Sarah Jessica Parker 55 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sarah Jessica Parker πενήντα – πέντε ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sandra Bullock από εκδήλωση του τηλεοπτικού δικτύου CBS για τα βραβεία People's Choice και δίπλα αναγράφεται «Sandra Bullock 56 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sandra Bullock πενήντα – έξι ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger και δίπλα αναγράφεται «Renee Zellweger 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Renee Zellweger. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger]

- Π. Δρακόπουλος: «Και στην επόμενη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται **«Σε συνέντευξη που έδωσε η ίδια στην Mail Online στις 10/02/20 ανέφερε ότι έκανε Αντιφλεγμονώδη Διατροφή για να χάσει τα κιλά που πήρε όταν αναγκάστηκε να παχύνει για τον ρόλο της στην ταινία Bridget Jones's Diary»**]

- Π. Δρακόπουλος: **«Τι είπε λοιπόν; Έκανε λοιπόν ένα έργο 'Το ημερολόγιο της Μπρίτζετ Τζόουνς' και πήρε πολλά κιλά. Και δίνει συνέντευξη στις 18/2/20 και τι είπε; 'Με αυτή τη διατροφή εγώ έφτασα να είμαι σε άριστη κατάσταση και έχασα όλα μου τα κιλά' με την αντιφλεγμονώδη διατροφή. Έδωσε συνέντευξη στο, στη σελίδα του Daily Mail, Mail online».**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία ενός στεφανωμένου αθλητή και δίπλα αναγράφεται «Πανίκος Αντωνίου»]

- Π. Δρακόπουλος: **«Εδώ έχουμε τον δικό μας στην αντιγήρανση, τον Πανίκο τον Αντωνίου, τον σούπερ μαραθωνοδρόμο της Κύπρου».**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία του ίδιου του Π. Αντωνίου να κρατάει μια ελληνική σημαία με την Κύπρο στη μέση και πίσω του φαίνεται ένα πανό όπου αναγράφεται «19^{ος} Ευχίδειος Άθλος» και ακολούθως φωτογραφία μιας αθλήτριας με χρυσά μετάλλια στο λαιμό και δίπλα αναγράφεται «Έρση Θωμά 81 ετών».]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τελευταία έχουμε την αγαπημένη μας την κυρία Έρση Θωμά, την πρωταθλήτρια κολύμβησης Κύπρου, βετεράνων και διεθνών αγώνων».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται επαγγελματική κάρτα όπου αναγράφεται «**Naturopathic Medicine & Homoeopathic Remedies, Anti – Aging & Anti – inflammatory Nutrition Program Therapy, Dr. Panagiotis Drakopoulos N.D. – Gerontologist**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα λοιπόν εξηγήσαμε στον κόσμο ότι είναι στο χέρι μας να έχουμε στον υποθάλαμο τους ορμόνες της πείνας και του κορεσμού σε ισορροπία. Σε ισορροπία αυτό μας ενδιαφέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει μετά από κάθε γεύμα να έχουμε σε ισορροπία τις ορμόνες της πείνας και του κορεσμού»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και να έχουμε, όταν έχουμε αυτά, τις ορμόνες αυτές σε ισορροπία τότε πράγματι δεν έχουμε στρες και δεν πεινάμε κιόλας. Τον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα και τον έσω κοιλιακό πυρήνα. Αυτά πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Διότι είπαμε από το γαστρεντερικό στον εγκέφαλο στέλνουμε ορμόνες πεινάς ή από το γαστρεντερικό σύστημα μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλνουμε ορμόνες κορεσμού και εξαρτάται ο υποθάλαμος ποιες ορμόνες θα στείλει. Και έτσι θα μα' στε σε πείνα ή σε κορεσμό. Αυτά είπαμε σήμερα».
- Παρουσιάστρια: «Αυτό πρέπει να κρατήσουμε. Χρησιμοποιήσατε λίγο ορολογίες έτσι πιο δύσκολες. Ίσως ο κόσμος...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις τι; Μπορεί να μας βλέπουνε και ειδήμονες επάνω στη διατροφή, επάνω στη φυσικοπαθητική, πάνω στην γεροντολογία και όποτε χρησιμοποιήσα αυτές τις ορολογίες γιατί πρέπει σε βάθος να καταλάβουνε και εκείνοι τι συμβαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Χρειάζεται σίγουρα, απλά...».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν μπορούσα να μην χρησιμοποιήσω αυτές τις ορολογίες. Μεταξύ πείνας και κορεσμού. Ποιες ορμόνες βγαίνουνε, ποιες ορμόνες μπαίνουνε, ποιες ορμόνες, έπρεπε να το πω. Τι γίνεται στο κυκλοφορικό με τις ορμόνες πρέπει να' ναι σε ισορροπία επίσης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το φυσιολογικό λίπος για τους άνδρες είναι 15% και για τις γυναίκες 22%»]

- Παρουσιάστρια: «Να κρατήσουμε ότι με την σωστή και ισορροπημένη αντιφλεγμονώδη διατροφή μπορούμε να ισορροπήσουμε την πείνα και τον κορεσμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Κι αν ισορροπήσουμε, το σωματικό μας λίπος θα είναι 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό θέλουμε, τίποτα άλλο».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια, για να δουλεύει γενικά ο οργανισμός μας πολύ καλύτερα σε όλους τους τομείς».
- Π. Δρακόπουλος: «Ευεξία, αυτό που λέμε συνέχεια, άριστη κατάσταση, ευεξία».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Αγαπημένοι φίλοι και φίλες να σας προτρέψουμε να ακολουθείτε τις συμβουλές που σας δίνονται μέσα από την εκπομπή μας, διότι στόχος της εκπομπής μας δεν είναι άλλος από το να αντιστρέψει τη διαδικασία της γήρανσης και η παχυσαρκία είναι ένας ανατρεπτικός παράγοντας υγείας και ευεξίας. Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στον Δρ Παναγιώτη Δρακόπουλο N. D. για τις πολύτιμες συμβουλές του και που είχαμε ένα υπέροχο επικοινωνιακό διάλογο. Να σας ευχαριστήσουμε κύριε Δρακόπουλε».
- Π. Δρακόπουλος: «Κι εγώ ευχαριστώ Άννα μου για τις ωραίες ερωτήσεις σου. Να καληνυχτίσω κι εγώ τον κόσμο με τη σειρά μου».
- Παρουσιάστρια: «Κάπου εδώ να σας καληνυχτίσουμε και να ανανεώσουμε το ραντεβού μας για την ερχόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα. Καλό σας βράδυ με την ευχή να είστε όλοι καλά με ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία».

Στους τίτλους τέλους του προγράμματος αναγράφονται στο κάτω μέρος της οθόνης τα εξής υπό μορφή κινουμένου κειμένου (crawl): *Παρουσίαση: Άννα Αντωνίου Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Μ. Δρακόπουλος ND [...] Παραγωγή PLUS 2020.*

Δεδομένων των πιο πάνω, ο κ. Δρακόπουλος εκτός από ομιλητής στο εν λόγω πρόγραμμα, είχε παράλληλα αναλάβει την επιμέλεια του συγκεκριμένου προγράμματος (βλέπε *Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Μ. Δρακόπουλος ND*).

Επιπλέον, τόσο οι ερωτήσεις και οι τοποθετήσεις της παρουσιάστριας, όσο και οι τοποθετήσεις του κ. Δρακόπουλου και γενικότερα ο σχεδιασμός και το περιεχόμενο του προγράμματος εστιάζουν στην αντιφλεγμονώδη διατροφή, αφενός ως τρόπο με τον οποίο θεραπεύεται η νόσος της παχυσαρκίας και αφετέρου ως διατροφή που επιλέγουν οι σταρ του Hollywood και βρίσκονται

σε άριστη κατάσταση. Η αντιφλεγμονώδης διατροφή, είναι η διατροφή που προτείνει και με την οποία δραστηριοποιείται επαγγελματικά ο κ. Δρακόπουλος, ο οποίος διατηρεί γραφεία στην Κύπρο (Λευκωσία και Λεμεσό) και η όλη παρουσίαση (εκ των οποίων και η προβολή στην οθόνη επαγγελματικής κάρτας όπου αναγράφεται «**Naturopathic Medicine & Homoeopathic Remedies, Anti – Aging & Anti – inflammatory Nutrition Program Therapy, Dr. Panagiotis Drakopoulos N.D. – Gerontologist**») αποτελεί διαφήμιση των επαγγελματικών του υπηρεσιών.

3. Στις **19.7.2021**, μεταξύ των ωρών **21:00 – 22:05**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέου**», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (**Anti – inflammatory Nutrition Program**), που περιείχε και ανυπόστατους ισχυρισμούς σε σχέση με τις ηλικίες διάσημων σταρ του **Hollywood**, οι οποίες ακολουθούν / ή ακολούθησαν την εν λόγω διατροφή, κατά παράβαση της Παραγράφου **B.1** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα IX των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια του προγράμματος και μετά το τέλος του δεύτερου διαφημιστικού διαλείμματος, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται «**ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ**» και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας και πάμε να μιλήσουμε για μία μερίδα ανθρώπων, για τους σταρ του Hollywood, οι οποίοι απαγορεύεται να παχύνουν και να γεράσουν. Οπότε με τι διατροφή διατρέφονται για να είναι σε άριστη κατάσταση;»
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως το είπες, πια τι κάνουν για να είναι σε άριστη κατάσταση; Που όλοι αυτοί προπονούνται, όλοι αυτοί κάνουν σωστή διατροφή εκτός από ορισμένους γιατί τους αρέσει μονίμως να είναι στο επίκεντρο».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Δ. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Και για να είσαι στο επίκεντρο πρέπει να λάμπεις».
- Παρουσιάστρια: «Ε βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Και για να λάμπεις πρέπει να κάνεις σωστή διατροφή, πρέπει να κάνεις άσκηση και να μην είσαι σε στρες. Πάμε να δούμε τις κάρτες των σταρ του Hollywood».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η διατροφή των διασήμων (σταρ) του Χόλυγουντ» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο περιοδικού με τίτλο Good Housekeeping και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Μυστική δίαιτα του Χόλυγουντ – Πώς η Jennifer Aniston Αδυνάτισε 10 κιλά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τη διατροφή αυτή την ξεκίνησε η Jennifer Aniston. Είχε κάνει ‘Τα φιλαράκια’ ένα έργο το 1999 και πήρε κιλά. Και ξεκίνησε αυτή τη διατροφή και έχασε δέκα κιλά και από τότε αυτή η διατροφή, η αντιφλεγμονώδης διατροφή άρχισε να διαφημίζεται. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο του περιοδικού με τίτλο People και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Jennifer Aniston ψηφίστηκε ως η πιο ωραία γυναίκα του κόσμου πρώτη φορά το 2004 και δεύτερη φορά το 2016 όπως αναφέρεται στο περιοδικό People»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν δύο φορές ανακηρύχθηκε η πιο ωραία γυναίκα σταρ της Αμερικής».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ όμορφη κοπέλα».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ όμορφη κοπέλα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και από πάνω αναγράφεται «Jennifer Aniston 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ είναι πενήντα - ενός ετών. Αυτή κάνει την αντιφλεγμονώδη διατροφή από το 1999. Μέχρι σήμερα. Είναι η κυρία αυτή, η Jennifer Aniston πενήντα – ενός ετών; Πάμε στην επόμενη φωτογραφία».
- Παρουσιάστρια: «Με τίποτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα αναγράφεται «**Μετά από 21 χρόνια που Διατρέφεται με τη Αντιφλεγμονώδη Διατροφή**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Ορίστε. Είκοσι – ένα χρόνια. Μ' αυτή τη διατροφή.**
- Παρουσιάστρια: «**Είναι αυτό που λέμε, όταν αρχίσεις την αντιφλεγμονώδη διατροφή μετά καταλαβαίνεις πόσο καλά νιώθεις, πόσο σε ωφελεί.**
- Π. Δρακόπουλος: «**Πόσο σε έχει ωφελήσει. Και είπες και κάτι άλλο. Φεύγεις και βλέπεις ότι δεν αισθάνεσαι καλά, επανέρχεται.**
- Παρουσιάστρια: «**Ναι.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με φωτογραφίες των ηθοποιών Jennifer Aniston και Demi Moore και φωτογραφίες από διάφορα γεύματα]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ είναι η Jennifer Aniston και η Demi Moore, που δίνουνε συνέντευξη, ποια διατροφή κάνουνε οι ίδιες στην Αμερική.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Demi Moore προφανώς σε μια εκδήλωση για το CNN HEROES και δίπλα αναγράφεται «**Demi Moore 58 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Demi Moore 58 ετών. Έχω βάλει και τις ηλικίες τους.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί είναι Υγιεινότερη διατροφή αδυνατίσματος του Χόλυγουντ, Brooke Charvet**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Brooke Charvet: 'Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί για μένα είναι η πιο σωστή διατροφή του Χόλυγουντ'.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με τίτλο **DIETS THAT WORK – Mediterranean Zone (=Δίαιτες που δουλεύουν/ αποδίδουν – Μεσογειακή Ζώνη)** με φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ δίνει συνέντευξη γι αυτή τη διατροφή. Δηλαδή, αυτά είναι σφραγίδες τώρα, δεν είναι κάτι δικό μου που το αναφέρω.**
- Παρουσιάστρια: «**Βέβαια.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet και δίπλα αναγράφεται «**Brooke Charvet 49 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ σαράντα-εννιά ετών**».
- Παρουσιάστρια: «Τι σώμα;»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Δεν έχω κάνει χαζές δίαιτες. Σήμερα, μόνο η Αντιφλεγμονώδης Διατροφή με Αντιπροσωπεύει - Penélope Cruz**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Penélope Cruz. Όλοι την ξέρουμε. ‘Δεν έχω κάνει’ λέει ‘χαζές δίαιτες μόνο αντιφλεγμονώδη διατροφή που αυτή με αντιπροσωπεύει’. Penélope Cruz**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού και άρθρο με τίτλο **DROP A PANTS SIZE IN 7 DAYS – Mediterranean Secret to Fast Fat Loss** (=Χάσε ένα νούμερο παντελονιού σε επτά μέρες – Το Μεσογειακό μυστικό για γρήγορη απώλεια λίπους) και με φωτογραφία της ηθοποιού Penélope Cruz]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ δίνει συνέντευξη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλονται δυο φωτογραφίες της ηθοποιού Penélope Cruz, ενώ ακολουθεί άλλη φωτογραφία της σε πασαρέλα και δίπλα αναγράφεται «**Η Penélope Cruz είναι 46 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Σήμερα είναι σαράντα – έξι ετών**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sarah Jessica Parker και δίπλα αναγράφεται «**Sarah Jessica Parker 55 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Sarah Jessica Parker πενήντα – πέντε ετών**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sandra Bullock από εκδήλωση του τηλεοπτικού δικτύου CBS για τα βραβεία People’s Choice και δίπλα αναγράφεται «**Sandra Bullock 56 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Sandra Bullock πενήντα – έξι ετών**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger και δίπλα αναγράφεται «**Renee Zellweger 51 ετών**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Renee Zellweger. Πάμε στην επόμενη κάρτα**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger]

- Π. Δρακόπουλος: «**Και στην επόμενη**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «Σε συνέντευξη που έδωσε η ίδια στην Mail Online στις 10/02/20 ανέφερε ότι έκανε Αντιφλεγμονώδη Διατροφή για να χάσει τα κιλά που πήρε όταν αναγκάστηκε να παχύνει για τον ρόλο της στην ταινία Bridget Jones's Diary»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι είπε λοιπόν; Έκανε λοιπόν ένα έργο 'Το ημερολόγιο της Μπρίτζετ Τζόουνς' και πήρε πολλά κιλά. Και δίνει συνέντευξη στις 18/2/20 και τι είπε; 'Με αυτή τη διατροφή εγώ έφτασα να είμαι σε άριστη κατάσταση και έχασα όλα μου τα κιλά' με την αντιφλεγμονώδη διατροφή. Έδωσε συνέντευξη στο, στη σελίδα του Daily Mail, Mail online».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία ενός στεφανωμένου αθλητή και δίπλα αναγράφεται «Πανίκος Αντωνίου»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ έχουμε τον δικό μας στην αντιγήρανση, τον Πανίκο τον Αντωνίου, τον σούπερ μαραθωνοδρόμο της Κύπρου».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία του ίδιου του Π. Αντωνίου να κρατάει μια ελληνική σημαία με την Κύπρο στη μέση και πίσω του φαίνεται ένα πανό όπου αναγράφεται «19^{ος} Ευχίδειος Άθλος» και ακολούθως φωτογραφία μιας αθλήτριας με χρυσά μετάλλια στο λαιμό και δίπλα αναγράφεται «Έρση Θωμά 81 ετών».]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τελευταία έχουμε την αγαπημένη μας την κυρία Έρση Θωμά, την πρωταθλήτρια κολύμβησης Κύπρου, βετεράνων και διεθνών αγώνων».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται επαγγελματική κάρτα όπου αναγράφεται «Naturopathic Medicine & Homoeopathic Remedies, Anti – Aging & Anti – inflammatory Nutrition Program Therapy, Dr. Panagiotis Drakopoulos N.D. – Gerontologist»]

Δεδομένων των πιο πάνω, στην παρουσίαση του κ. Δρακόπουλου για τη διατροφή των διάσημων σταρ του Hollywood, οι πληροφορίες που δίνονται για τις ηλικίες των ηθοποιών Jennifer Aniston, Demi Moore, Brooke Sharvet, Penélope Cruz, Sarah Jessica Parker, Sandra Bullock και Renee Zellweger, δεν ανταποκρίνονται στις φωτογραφίες που ταυτόχρονα παρουσιάζονται στην οθόνη (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε'). Συγκεκριμένα:

- Κατά την προβολή φωτογραφίας της Jennifer Aniston, όπου αναγράφεται **«Jennifer Aniston 51 ετών»** και ο κ. Δρακόπουλος λέει **«Εδώ είναι πενήντα – ενός ετών»**, στην πραγματικότητα πρόκειται για φωτογραφία που τραβήχτηκε το 2006 στην πρεμιέρα της ταινίας της The Break Up στο Λονδίνο, όταν **η Aniston ήταν 37 ετών**.
- Κατά την προβολή φωτογραφίας της Demi Moore, όπου αναγράφεται **«Demi Moore 58 ετών»** και ο κ. Δρακόπουλος λέει **«Η Demi Moore 58 ετών. Έχω βάλει και τις ηλικίες τους»**, στην πραγματικότητα πρόκειται για φωτογραφία που τραβήχτηκε το 2010 στην εκδήλωση The CNN Heroes, όταν **η Moore ήταν 48 ετών**.
- Κατά την προβολή φωτογραφίας της Brooke Sharvet, όπου αναγράφεται **«Brooke Charvet 49 ετών»** και ο κ. Δρακόπουλος λέει **«Εδώ 49 ετών»**, στην πραγματικότητα πρόκειται για φωτογραφία που τραβήχτηκε το 2017 σε μαρίνα στην California, όταν **η Sharvet ήταν 46 ετών**.
- Κατά την προβολή φωτογραφίας της Penélope Cruz, όπου αναγράφεται **«H Penélope Cruz είναι 46 ετών»** και ο κ. Δρακόπουλος λέει **«Σήμερα είναι σαράντα – έξι ετών»**, στην πραγματικότητα πρόκειται για φωτογραφία που τραβήχτηκε το 2016 στην πρεμιέρα της ταινίας της Zoolander 2 στη Νέα Υόρκη, όταν **η Cruz ήταν 42 ετών**.
- Κατά την προβολή φωτογραφίας της Sarah Jessica Parker, όπου αναγράφεται **«Sarah Jessica Parker 55 ετών»** και ο κ. Δρακόπουλος λέει **«Sarah Jessica Parker 55 ετών»**, στην πραγματικότητα πρόκειται για φωτογραφία που τραβήχτηκε το 2015 στην εκδήλωση Irish Repertory Theatre's YEATS στη Νέα Υόρκη, όταν **η Parker ήταν 50 ετών**.
- Κατά την προβολή φωτογραφίας της Sandra Bullock, όπου αναγράφεται **«Sandra Bullock 56 ετών»** και ο κ. Δρακόπουλος λέει **«Sandra Bullock πενήντα – έξι ετών»**, στην πραγματικότητα πρόκειται για φωτογραφία που τραβήχτηκε το 2010 στην εκδήλωση People's Choice Award, όταν **η Bullock ήταν 46 ετών**.
- Κατά την προβολή φωτογραφίας της Renee Zellweger, όπου αναγράφεται **«Renee Zellweger 51 ετών»** και ο κ. Δρακόπουλος λέει **«Η Renee Zellweger»**, στην πραγματικότητα πρόκειται για φωτογραφία που τραβήχτηκε το 2019 στο Oscar Party του Vanity Fair, όταν **η Zellweger ήταν 49 ετών**.

4. Στις **19.7.2021**, μεταξύ των ωρών **21:00 – 22:05**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέου**», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του **Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND)** και της «**αντιφλεγμονώδους διατροφής**» (**Anti – inflammatory Nutrition Program**), η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας, με ισχυρισμό για θεραπεία αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας με τέτοια διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας αδιαθεσίας ή ασθένειας, κατά παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(i)** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα IX των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Ειδικότερα, υπήρξε ισχυρισμός θεραπείας της παχυσαρκίας και της γήρανσης.

Συγκεκριμένα, στην έναρξη του προγράμματος εμφανίζεται κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται «**ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ**», ενώ ακολουθούν τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Καλησπέρα αγαπημένοι φίλοι και φίλες. Πιστοί εδώ στο ραντεβού μας μέσα από την εκπομπή μας, η οποία ασχολείται με την υγεία, ευεξία και αντιγήρανση. Σήμερα θα μάθετε τι συμβαίνει με την παχυσαρκία, γιατί κάθε χρόνο πεθαίνουν δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες παγκοσμίως από τη νόσο της παχυσαρκίας. Θα καταλάβετε επίσης γιατί δεν έχει βγει ακόμα φάρμακο για την παχυσαρκία. **Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος. Μην με παρεξηγείτε που την αναφέρω σαν νόσο γιατί στις 18 Ιουνίου του 2013 ο Ιατρικός Αμερικανικός Σύλλογος ψήφισε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και σαν νόσος πρέπει να αντιμετωπίζεται.** Επίσης, σήμερα θα ακούσετε πολλές λεπτομέρειες για τη βουλιμία και την ανορεξία. Ο κόσμος νομίζει ότι η βουλιμία και η ανορεξία είναι ψυχικές ασθένειες. Αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο από την ανισορροπία των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου μεταξύ πείνας και κορεσμού. Στην μεν βουλιμία έχει μπλοκάρει ο έσω κοιλιακός πυρήνας και έτσι δεν αισθάνεται κορεσμό ο βουλιμικός άνθρωπος, ενώ στην ανορεξία έχει μπλοκάρει η πλάγια υποθαλαμική

περιοχή που είναι το κέντρο της πείνας. Ο κόσμος πρέπει να ξέρει επίσης ότι υπάρχει ένα στοματοφαρυγγικό αντανακλαστικό που αντιδρά στη μάσηση και την κατάποση της τροφής. Αυτό μπορεί να μετρήσει την κατανάλωση της τροφής αναστέλλοντας την λήψη της μετά από ένα ισορροπημένο γεύμα που διαρκεί αρκετή ώρα. **Να καλησπερίσουμε τον Δόκτωρ Παναγιώτη Δρακόπουλο ND με τον οποίο θα συζητήσουμε διεξοδικά για τη νόσο της παχυσαρκίας. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε».**

- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα Άννα μου. Είπαμε, πάντα σε ευεξία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Καταλαβαίνεις ότι έχουμε ένα σένσορα στο στόμα μας, που μετράει την τροφή μας; Μετράει την τροφή μας, κι αν το γεύμα μας διαρκεί αρκετή ώρα μας φέρνει εύκολα σε κορεσμό. Αν το γεύμα είναι σε ισορροπία. Αυτό κανείς δεν το ξέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Έχουμε ένα αισθητήρα στο στόμα μας ο οποίος μετράει την ποσότητα της τροφής μας»]

- Παρουσιάστρια: «Πράγματι» (γελάει).
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι. Όντως, οπότε πρέπει να κάνουμε καλή μάσηση της τροφής έτσι; Για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Αρκετή ώρα. Ναι, ναι. Όχι καλή. Αρκετή ώρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θέλουμε πάνω από μισή ώρα το λιγότερο για να μπορέσει να πάει η ορμόνη στον εγκέφαλο του κορεσμού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει το γεύμα μας να διαρκεί το λιγότερο ½ ώρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αλλιώς δεν πηγαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό λέμε πρέπει να τρώμε αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Καλή μάσηση της τροφής».
- Π. Δρακόπουλος: «Και αρκετή ώρα. Και τα δυο μαζί. Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, να πάμε να δούμε το πρώτο βίντεο για την παχυσαρκία;»

- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε να το δούμε».

Ακολούθως προβάλλεται ένα βίντεο, στο οποίο ένας υπέρβαρος άντρας βρίσκεται στο χειρουργείο σε κρίσιμη, όπως φαίνεται, κατάσταση και γίνεται μια γρήγορη αναδρομή στη διατροφή του από την παιδική του ηλικία, που όπως φαίνεται είναι βασισμένη σε μη υγιεινό φαγητό.

- Παρουσιάστρια: «Είναι πραγματικά δυσάρεστο και πρέπει αυτά τα βίντεο να προβληματίσουν όλους εμάς τους γονείς γιατί είμαστε το παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά. Αν εμείς παίρνουμε στο σπίτι, κι αν τους δίνουμε θα τα μάθουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Να τα χρησιμοποιούν».
- Παρουσιάστρια: «Θα μάθουν να τα θέλουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι δεν φταίμε εμείς για την παχυσαρκία, που έχουμε πάνω μας. Η αύξηση σωματικού λίπ., ο οργανισμός μας έχει τον λιπώδη ιστό για επιβίωση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο λιπώδης ιστός χρησιμοποιείται για επιβίωση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η αύξηση του σωματικού λίπους, για την αύξηση του σωματικού λίπους, δεν ευθυνόμαστε εμείς. Αλλά σήμερα ξέρουμε τους τρόπους πώς να μην αφήσουμε να αυξηθεί το σωματικό μας λίπος. Πλέον τους ξέρουμε εκατό τοις εκατό τους τρόπους. Άρα ο οργανισμός χρησιμοποιεί το λίπος για επιβίωση».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, δεν ευθύνεται το κεντρικό νευρικό σύστημα για την αύξηση λίπους. Δηλαδή, δεν δίνουμε εμείς διαταγή. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν ξέρει πόσα κιλά λίπος έχουμε».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν γνωρίζει πόσο λίπος έχουμε, αυτό το γνωρίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το μόνο που το ενδιαφέρει είναι η επιβίωση. Και επειδή το ξέρει ότι το λίπος βοηθάει τον οργανισμό να επιβιώσει γι αυτό κατακρατάει λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλλά σήμερα ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε το λίπος μας σε ισορροπία. Ναι μεν σαν επιβίωση, ναι δε σαν ισορροπία. Πάμε να δείξουμε τις κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα ποσοστά παχυσαρκίας σε Ελλάδα και Κύπρο» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (WOF) κήρυξε την 4^η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (World Obesity Day)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. Στις 4 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Μπράβο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με στοιχεία από την εφημερίδα Καθημερινή 5/3/2020]

- Π. Δρακόπουλος: «Όπως είπες προηγουμένως δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες άτομα πεθαίνουν παγκοσμίως κάθε χρόνο από την παχυσαρκία. Εάν η παχυσαρκία κολλούσε θα ήμασταν συνέχεια σε καραντίνα».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών. Αυτό τα παίρνετε μεταξύ από τις εφημερίδες που τα γράφουνε».
- Παρουσιάστρια: «Θλιβερή η πρωτιά μας».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι 13,4%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι. Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση 13%, 13,4%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι στο 9,9%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε στην επόμενη κάρτα. Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 9,5%. Διπλάσια».

- Παρουσιάστρια: «Πολλά ψηλά. Πάρα πολύ μεγάλα τα ποσοστά μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ψηλά».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην ΕΕ 23%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 23%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία στις γυναίκες ανέρχεται στο 26.9% ενώ στην ΕΕ 20%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ενώ στις γυναίκες 26,9% και στην Ευρωπαϊκή Ένωση 20%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Σε μια 10ετία το ποσοστό παχυσαρκίας στην ΕΕ θα ξεπεράσει το 50%. Η ΕΕ έχει 450 εκατομμύρια κατοίκους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σε μια δεκαετία η παχυσαρκία θα ανέρχεται στο 50% αν δεν προσέξουμε. Εάν δηλαδή η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει σήμερα 450 εκατομμύρια κατοίκους σκέψου πόσοι θα είναι παχύσαρκοι σε μια δεκαετία. Αφού λέμε ότι το 50% θα είναι παχύσαρκοι. Εδώ και τώρα πρέπει κάτι να κάνουμε».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Να μην τα αφήνουμε όλα στην τύχη».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι είναι. Πρέπει να προβληματιστεί ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: **«Οι περισσότεροι τα έχουν αφήσει όλα στην τύχη. Μπορούμε να ρυθμίσουμε σήμερα το σώμα μας και να έχει ποσοστό σωματικού λίπους φυσιολογικό 15 για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».**

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ρυθμίζοντας το σώμα μας έρχεται σε ισορροπία ο λιπώδης ιστός 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες»]

- Π. Δρακόπουλος: **«Είναι πολύ εύκολο σήμερα να συμβεί αυτό. Οπότε λοιπόν είναι στο χέρι μας».**
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν θα αυξήσουμε το λίπος ή όχι. Επίσης, είπες στην αρχή ότι ο Ιατρικός Σύλλογος είπε ότι η παχυσαρκία στις 18 Ιουνίου του 2013 είναι νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Αμερικάνικος Ιατρικός Σύλλογος στις 18/06/2013 ψήφισε την παχυσαρκία Νόσο (φλεγμονή)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι πιο μπροστά το έχουνε πει ερευνητές απ' την Κύπρο αυτό; Το 2004; Η Κύπρος είναι πρωτοπόρος σε αυτό. Με την έρευνα που έκανε το 2004. Πάμε να δούμε τις επόμενες κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η παχυσαρκία είναι νόσος (φλεγμονή)» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»]

- Π. Δρακόπουλος: «Φλεγμονή και παχυσαρκία. Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού TIME με τον τίτλο THE SECRET KILLER 23 Φεβρουαρίου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ – Η Εκπληκτική σύνδεση μεταξύ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ – Καρδιακής Προσβολής, Καρκίνου, Αλζχάϊμερ Και άλλων ασθενειών – **Τι μπορούμε να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το 2004 το περιοδικό TIME στην Αμερική έγραψε. Παχυσαρκία. Είναι η νόσος για όλα τα νοσήματα. Τι πρέπει να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε. **Η φλεγμονή, όχι η παχυσαρκία. Η φλεγμονή είναι νόσος. Και για την παχυσαρκία και για την καρδιοπάθεια και για όλες τις ασθένειες. Αυτός είναι, η πραγματική νόσος.**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αυτός ο τύπος της φλεγμονής είναι ο λόγος που παίρνετε βάρος, αρρωσταίνετε, και γερνάτε γρηγορότερα. Αυτό είναι το είδος της Φλεγμονής που περιγράφει το περιοδικό Time ως: 'Ο Μυστικός Δολοφόνος'»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η φλεγμονή είναι αυτή που δημιουργεί όλα τα νοσήματα. Αυτό το 2004. Το Περιοδικό TIME».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται δημοσίευμα εφημερίδας ημερομ. 29 Φεβρουαρίου 2004 με τίτλο 'Φλεγμονές, ο νέος μυστικός δολοφόνος'»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και μετά από μερικές μέρες το γράψανε στις εφημερίδες στην Ελλάδα. Φλεγμονές ο μυστικός δολοφόνος».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «01 Απριλίου 2004 Δρ. Σ. Σάβας: Εκπαιδευτικό και Ερευνητικό Ίδρυμα Υγεία του

Παιδιού Κύπρος» και «Δρ. Α. Καφάτος: Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε. Το 2004 τέλειωσε η έρευνα μεταξύ του Δρ Σάββα Σάββα και Δρ Αντώνη Καφάτου που βρήκανε ότι όσο περισσότερο αυξάνεται το σωματικό λίπος, για πάμε στην επόμενη κάρτα...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Αύξηση των φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά στη Κύπρο και Κρήτη»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αύξηση φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά Κύπρο και Κρήτη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά από 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και στα παχύσαρκα παιδιά. Το 2004. Πολύ πρωτοπόροι. Πιο μπροστά από όλους ήτανε στην Κύπρο».
- Παρουσιάστρια: «Πράγματι».
- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ είναι το σχεδιάγραμμα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με σχεδιάγραμμα και τίτλο ΤΟ ΑΑ ΣΤΟΝ ΛΙΠΩΔΗ ΙΣΤΟ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ]

- Π. Δρακόπουλος: «Όσο αυξάνεται η παχυσαρκία, αυξάνονται οι φλεγμονές μέσα μας. Αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Η Κύπρος ήταν πρωτοπόρα σ' αυτό. Ο παιδίατρος ο Σάββα Σάββας και απ' την Κρήτη ο Καφάτος. Βρήκαν ότι όσο αυξάνεται το λίπος, αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Όσο αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ, αυξάνονται οι φλεγμονές μες τον λιπώδη ιστό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού Newsweek με τον τίτλο When FAT Attacks 23 Αυγούστου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Όταν το ΛΙΠΟΣ Επιτίθεται – Πως τα Λιποκύτταρα μετακινούνται – Πόλεμος στην υγεία σας – Γιατί η Θερμιδοδίαιτα δεν είναι η μαγική σφαίρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν το περιοδικό Newsworld, Newsweek για την ακρίβεια γράφει When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται. Δηλαδή, από το λιπώδη ιστό η φλεγμονή επιτίθεται στο σώμα μας. Μπαίνει στο κυκλοφορικό. Και τότε γίνεται πόλεμος. Και γιατί η θερμιδοδίατα δεν είναι λύση. When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ο τίτλος Obesity & Inflammation, March 21 – 22, 2007]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε στο Πανεπιστήμιο Harvard. Πανεπιστήμιο Harvard. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ 21 και 22 Μαρτίου 2007 9^ο Μεταπτυχιακό Συνέδριο Διατροφής»]

- Π. Δρακόπουλος: «21 και 22 Μαρτίου το '07. Τώρα έρχεται το Harvard και επιβεβαιώνει αυτά που είχαμε πει στην Κύπρο και το περιοδικό TIME. Το 2007. Μεταπτυχιακό συνέδριο διατροφής».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Παχυσαρκία και Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Παχυσαρκία και φλεγμονή».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Dr. Eric Rimm είναι καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Είναι επίσης διευθυντής του προγράμματος Καρδιαγγειακής Επιδημιολογίας»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ο Δρ Eric Rimm, ο καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Πάμε σε επόμενη κάρτα να δούμε τι είπε».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. 'Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας, έχουμε επιδημία φλεγμονής'. Η φλεγμονή είναι αυτή που προξενεί χρόνια νοσήματα και όχι η παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Είπε, η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας. Έχουμε επιδημία φλεγμονής. Η φλεγμονή σε κάνει

παχύσαρκο. 2007, Πανεπιστήμιο Harvard. Τρία χρόνια μετά από την Κύπρο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στις 18/06/2013 ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος (AMA) ψήφισε την Παχυσαρκία Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έρχεται ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος να σφραγίσει αυτό που τόσα χρόνια είχανε βρει οι άλλοι. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Φλεγμονή δηλαδή και σαν φλεγμονή πρέπει να αντιμετωπίζεται».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «NUTRITION – Περιοδικό του Αμερικάνικου Κολεγίου Διατροφής Τεύχος 28 Αύγουστος 2009»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έχουμε το περιοδικό των Διατροφολόγων της Αμερικής που είπε ότι...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αντιφλεγμονώδης Διατροφή για Παχυσαρκία και Διαβήτη – Dr. Barry Sears Ph. D.»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αντιφλεγμονώδη διατροφή για παχυσαρκία και διαβήτη. Dr. Barry Sears έγραψε το άρθρο. Τι έχεις να πεις για όλα αυτά; Τι έχεις να πεις για όλα αυτά ότι στην Κύπρο το είπαν».
- Παρουσιάστρια: «Είμαστε κάπου θετικά πρωτοπόροι (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς».
- Παρουσιάστρια: «Εκτός από την παχυσαρκία που είμαστε... (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς. Είμαστε πρωτοπόροι σε αυτό. Η Κύπρος είναι πρωτοπόροι σε αυτό. Το είπαν 2004 και εννιά χρόνια μετά το είπε ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Η παχυσαρκία είναι νόσος».
- Παρουσιάστρια: «Πρέπει να το ακούσει ο κόσμος γιατί πλέον όπως το αποδεικνύουμε σήμερα είναι νόσος, δεν είναι πλέον θέμα αισθητικής, το να μην είσαι παχύσαρκος».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς. **Και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται, όπως είπαμε η τροφή μας, μας κάνει αναγέννηση, το εργαλείο της αναγέννησης σώματος είναι η τροφή μας. Το πρώτο είναι η τροφή. Όλα τ' άλλα είναι μετά.** Πώς θα χρησιμοποιήσουμε την τροφή, θα ρυθμίσουμε, τι θα ρυθμίσουμε; Τον έσω κοιλιακό πυρήνα, του εγκεφάλου μας και; Ποιο άλλο θα ρυθμίσουμε; Το;»

- Παρουσιάστρια: «Την πλάγια υποθαλαμική περιοχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο, μπράβο».
- Παρουσιάστρια: «Που είναι το κέντρο της πείνας».
- Π. Δρακόπουλος: «Που είναι το κέντρο της πείνας. Τα είπες προηγουμένως αυτά. **Αρα λοιπόν όταν τα ρυθμίσουμε αυτά με ισορροπημένη διατροφή, που θα πω σε λίγο τι θα πει ισορροπημένη διατροφή, τότε όλα ρυθμίζονται στο σώμα μας. Όλα ρυθμίζονται. Και κυρίως η παχυσαρκία. Και σιγά σιγά το σώμα μας θεραπεύει τη νόσο της παχυσαρκίας. Γιατί ακόμα δεν υπάρχει φάρμακο. Γιατί όπως είπες είναι πολυπαραγοντική νόσος**».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Λοιπόν, να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και μείνετε μαζί μας γιατί επιστρέφοντας, όπως σας υποσχθήκαμε, θα μάθετε τα πάντα για την παχυσαρκία».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται ANNA ANTΩNIOY ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας, κύριε Δρακόπουλε, υπάρχουν σκευάσματα για το αδυνάτισμα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Αν υπήρχαν σκευάσματα, θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο. Θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο για την παχυσαρκία. Γιατί όπως είπες η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι απλό το θέμα. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ξέρει όταν το ρυθμίσουμε τι πρέπει να κάνει για την παχυσαρκία. Πάμε να δούμε το βίντεο για τα σκευάσματα που είπες. Πάμε να δούμε το βίντεο».

Ακολούθως, προβάλλεται μια κάρτα (παράλληλα με δραματική μουσική υπόκρουση) με την διατροφική πυραμίδα και στη συνέχεια κάρτες όπου αναγράφονται τα εξής «Τα παραμύθια τελείωσαν με τα συμπληρώματα αδυνατίσματος του Dr. Oz και πολλών άλλων», «Σας έχουν προτείνει πολλά μαγικά χάπια αδυνατίσματος», «Σας έχουν υποσχεθεί εκπληκτικά και μόνιμα αποτελέσματα και μάλιστα με την επιστημονική εγγύηση του DR OZ». Κατόπιν προβάλλεται βίντεο με δηλώσεις του Dr. Oz σε προγράμματα του αμερικανικού τηλεοπτικού δικτύου CBS και άλλων όπου εμφανίζεται να λέει «Θέλω να το σημειώσετε garcinia cambogia. Γιατί μπορεί να είναι η πιο απλή λύση που ψάχνετε για να λιώσετε το λίπος του σώματος σας για πάντα», «Τώρα έχω το νούμερο ένα θαύμα σε μπουκάλι για να λιώσετε το λίπος σας!»,

«Μια αστραπή σε μπουκάλι, ένα μαγικό φυτό για να πολεμήσετε το πάχος!», «Μέσα σε αυτό το μικρό κόκκο (πράσινου καφέ) οι επιστήμονες λένε ότι βρήκαν μια μαγική θεραπεία κατάλληλη για όλους». Μετά από τα εν λόγω αποσπάσματα, προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «Κάποια στιγμή όμως έρχεται η ώρα που πρέπει να πεις την αλήθεια» και ακολουθεί στιγμιότυπο από δικαστήριο ενδεχομένως στις ΗΠΑ όπου ο Dr. Oz εμφανίζεται να ερωτάται «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάπου, κάποιο μαγικό χάπι;» και εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Δεν υπάρχει κάποιο χάπι το οποίο μακροχρόνια θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος και να έχεις την καλύτερη ποιότητα ζωής χωρίς δίαιτα και άσκηση». Και σε επόμενη ερώτηση «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποια μαγική θεραπεία για την απώλεια βάρους;», εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Αν πουλάς κάτι θεωρώντας το μαγικό, όχι δεν υπάρχει». Και ακολουθεί κάρτα, όπου αναγράφεται «Όπως ακούσατε το παραμύθι με το σκεύασμα του πράσινου Καφέ του Dr. Oz τελείωσε».

- Παρουσιάστρια: «Τελικά το παραδέχτηκε ο Dr. Oz ότι μόνο η διατροφή και η άσκηση... Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Για να έχουμε φυσιολογικό σωματικό λίπος πρέπει να κάνουμε ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και να μην έχουμε παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Όσες φορές και να το δω αυτό το βίντεο γελάω. Όταν τον πήγανε στο δικαστήριο και τον ρωτούσανε οι δικαστές, ‘δεν μου λες αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα;’ ‘Όχι, όχι, χωρίς άσκηση, διατροφή, όχι’ ‘Αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα; Υπάρχει κάνα μαγικό φάρμακο;’ ‘Όχι’. Και τόση ώρα στην τηλεόραση γιατί το διαφήμιζε;»
- Παρουσιάστρια: «Είχε το σκοπό του (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο για το κέρδος».
- Παρουσιάστρια: «Ε σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι όμως, κοίταξε να δεις, δεν είναι θέμα κέρδους όταν πρόκειται για παχυσαρκία».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο αυτός που έχει τα περισσότερα κιλά καταλαβαίνει πως αισθάνεται. Δεν γίνεται να υπάρχει εκμετάλλευση σε αυτό».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος να τα δει και να προβληματιστεί γιατί σαν αυτό υπάρχουν πολλά, πολλές υποσχέσεις πολλά χάπια (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς έτσι, όπως το λες».
- Παρουσιάστρια: «Δίνουν πολλές υποσχέσεις».
- Π. Δρακόπουλος: «Είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και θέμα άσκησης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Να φύγουμε από την καθιστική Ζωή και να κάνουμε άσκηση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τα τρία αυτά που είπατε, πρέπει να κάνεις καλή διατροφή, ισορροπημένη διατροφή για την ακρίβεια, να έχεις ευεξία και να κάνεις και άσκηση και όπως είπαμε πολλές φορές δεν χρειάζεται σκληρή άσκηση. Απλή άσκηση. Να βάλουμε το σώμα μας να αρχίσει να εργάζεται περισσότερο, να φύγουμε από την καθιστική ζωή».
- Παρουσιάστρια: «Να αυξήσουμε τη φυσική μας δραστηριότητα».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς έτσι. Και όπως είπαμε να πάνε σε έναν καρδιολόγο να κάνουν τεστ κοπώσεως, να τους πει ότι είναι ok και να ξεκινήσουν. Να κάνουν άσκηση. Και πάντα την άσκηση πριν το γεύμα. Πριν από οποιοδήποτε γεύμα. Είτε πριν το πρωινό, ή πριν το μεσημεριανό, ή πριν το βραδινό γεύμα. Πριν. Ποτέ μετά».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ σημαντικό».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, τότε μετά».
- Παρουσιάστρια: «Λοιπόν, γιατί παχαίνουμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Είπαμε, το' πα και στο πρώτο μέρος θα το πω και τώρα. Το ότι το σώμα μας το διευθύνει όχι το κεντρικό νευρικό σύστημα, το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα το μόνο που κοιτάει είναι η επιβίωση. Και επειδή μέσα από το λιπώδη ιστό, μέσα από το λιπώδη ιστό, το σώμα κάνει την επιβίωσή του, οπότε αυτό που τον ενδιαφέρει είναι να κρατήσει λίπος. Για αυτό παχαίνουμε. Θα μου πεις, υπάρχουν άτομα, τα οποία τρώνε πολύ και δεν παχαίνουν; Υπάρχουν. Τα αδύνατα άτομα. Αλλά εκεί έχουνε βρει ότι η ορμονοευαίσθητη λιπάση τους εργάζεται τόσο σωστά που δεν αφήνει την κατακράτηση λίπους και η οποία μπλοκάρει την περιλιπίνη».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πρέπει να πω και μερικές ορολογίες τώρα. Οπότε γι αυτό το λόγο δεν αυξάνουν το λίπος τους. Όχι ότι δεν κάνουνε φλεγμονές».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα γιατί και τα αδύνατα άτομα έχουν...».
- Π. Δρακόπουλος: «Κάνουνε φλεγμονές. Λιπώδη ιστό πολύ δεν κάνουνε. Για αυτό το λόγο που σου είπα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Μπορούμε να σταματήσουμε την πείνα και να μην πεινάμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «(Γελάει) Ξέρεις τι γίνεται; Για να βρούνε οι ερευνητές τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και μάλιστα στον υποθάλαμο τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό μπορούμε να δείξουμε την κάρτα που έχουμε μία κάρτα για το, μπράβο, εκεί».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Εγκέφαλος και υποθάλαμος» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με τα μέρη του εγκεφάλου]

- Π. Δρακόπουλος: «Μπορούμε να τη δείξουμε σε όλη την τηλεόραση; Μπράβο. Βλέπεις εκεί που λέει υποθάλαμος; Επίφυση, υποθάλαμος και υπόφυση. Εκεί στον υποθάλαμο γίνονται τα πάντα. Και απλώς το έφερα να το δείξω, εκεί στο κίτρινο που φαίνεται, εκεί μέσα είναι η πληροφορία. Το αν θα παχύνουμε ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εντάξει. Λοιπόν, άρα τι κάναν λοιπόν οι ερευνητές για να δούνε στην πραγματικότητα τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό; Ερέθισαν αρκετά κέντρα και βρήκαν ποια κέντρα στην πραγματικότητα ερεθίζονται για την πείνα και για τον κορεσμό. Αν έχουμε διατροφή σε ισορροπία τότε ερεθίζονται και τα κέντρα της πείνας και τα κέντρα του κορεσμού και είμαστε ok. Πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Όταν η διατροφή μας δεν είναι σε ισορροπία, ερεθίζονται μόνο τα κέντρα της πείνας. Πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας όπως είπες. Κι αν ερεθιστεί ο πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας δεν σταματάμε να τρώμε. Ένα μυστικό που το έχω πει και τις άλλες φορές είναι η υπογλυκαιμία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα μακροθρεπτικά του γεύματος μας πρέπει να είναι σε ισορροπία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι κάνει λοιπόν η υπογλυκαιμία; Αυξάνει το αίσθημα της πείνας από την πλάγια υποθαλαμική περιοχή, αλλά τι κάνει; Αναστέλλει τον έσω παρακοιλιακό πυρήνα με αποτέλεσμα να μην είμαστε ποτέ σε κορεσμό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Και να τρώμε συνέχεια».
- Παρουσιάστρια: «Γι αυτό πεινάνε συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό πεινάει συνέχεια ο κόσμος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Υπογλυκαιμία, τρώμε ένα γεύμα όχι πολύ αισθητό το πρωί, έχουμε να φάμε μετά έξι ώρες και είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία. Ε, ό,τι βρούμε μπροστά μας θα το φάμε».
- Παρουσιάστρια: «Ενώ πρέπει να τρώμε ισορροπημένα...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν τρώμε ισορροπημένα, ο οργανισμός μας θα' ρθει η ώρα που θα μας πει 'τόρα πεινάω'».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».

- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει. Με αποτέλεσμα να'μαστε σε ισορροπία. Άρα, ερέθισαν λοιπόν, τα κέντρα στο, όπως είπες προηγουμένως, στον υποθάλαμο και βρήκανε κέντρα πείνας και κορεσμού. Πρόσεξε. Αφού τα ερέθισαν και το βρήκαν κατέστρεψαν εκείνα τα κέντρα. Δηλαδή, κατέστρεψαν το κέντρο της πείνας με αποτέλεσμα ενώ το ζώο ήτανε νηστικό, να μην θέλει να φάει τίποτα. Κατέστρεψαν το κέντρο του κορεσμού με αποτέλεσμα να μην είναι σε κορεσμό ποτέ».
- Παρουσιάστρια: «Να πεινάει συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Να πεινάει συνέχεια. Οπότε λοιπόν, γι αυτό τα βρήκανε. Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία και να μειώσουμε την τροφή και αυξήσουμε την άσκηση διεγείρουμε τα κέντρα της πείνας. Συνέχεια. Γιατί όπως είπαμε τον οργανισμό τον ενδιαφέρει η επιβίωση και καταλαβαίνει πότε δεν του φερόμαστε καλά».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Σωστό. Γι αυτό πρέπει όλα σε ισορροπία».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Και τα γεύματα μας, το διάστημα που περνά, να έχουμε τα σνακ μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, όλα σε ισορροπία. Και πάντα σε κάθε γεύμα μας να υπάρχει και πρωτεΐνη και υδατάνθρακας και λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Υπάρχουν ορμόνες που διεγείρουν το σώμα μας για να αρχίσει η πείνα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Όταν λοιπόν πεινάμε, τότε το γαστρεντερικό μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλνει όπως είπες στον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα εντολή μέσα από την ορμόνη την γκρελίνη και μέσα από την ορμόνη την νορεπινεφρίνη και ξεκινάει από εκεί, δίνει εντολή στον τοξοειδή πυρήνα, απ' τον τοξοειδή πυρήνα φεύγουν οι ορμόνες και πηγαίνουν στον παρακοιλιακό πυρήνα και από τον παρακοιλιακό πυρήνα λέει, ο παρακοιλιακός πυρήνας λέει στο σώμα 'τόρα πρέπει να φας'. Έτσι; Από τον τοξοειδή πυρήνα στον παρακοιλιακό πυρήνα διεγείρουμε το νευροπεπτίδιο Υ, μια ορμόνη, δεύτερη, το Agouti-related protein, τρίτο, ορεξίνη Α, ορεξίνη Β (γελάει). Σκέψου τι γίνεται».
- Παρουσιάστρια: «Πραγματικά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σκέψου τι σένσορες έχουμε μέσα μας. Πόσο ευαίσθητοι είμαστε. Και ξεκινάει η πείνα. Μ' αυτό τον τρόπο ξεκινάει η πείνα. Πάμε τώρα στον κορεσμό. Όταν λοιπόν περάσουν είκοσι λεπτά από το γεύμα μας, εγώ λέω μισή ώρα και, τότε, κι αρχίζει το φαγητό σιγά σιγά και

μπαίνει στην νήστιδα, τι κάνει λοιπόν ο οργανισμός; Στέλλει στον εγκέφαλο δυο ορμόνες, την CCK και την PYY. Αυτές πηγαίνουνε πάλι στον υποθάλαμο, από εκεί πηγαίνουν στον τοξοειδή πυρήνα, από τον τοξοειδή πυρήνα για να πάνε στον παρακοιλιακό πυρήνα πρέπει να πάει η μελανοκορτίνη, από κει πηγαίνει στον παρακοιλιακό πυρήνα και δίνει εντολή στο σώμα σου ότι 'είσαι σε κορεσμό'. Άρα λοιπόν πηγαυνοέρχονται στον εγκέφαλο, στον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο νευροπεπτίδια, παρακρινείς ορμόνες, με αποτέλεσμα πρέπει να τα' χουμε σε ισορροπία αυτά. Αν τα' χουμε σε ισορροπία τότε έχουμε 15% ποσοστό σωματικού λίπους στους άνδρες και 22% ποσοστό σωματικού λίπους στις γυναίκες. Δεν χρειάζεται να δούμε τίποτε άλλο. Το σώμα μας ξέρει πότε θα ρυθμίσει αυτά τα δυο, αρκεί η τροφή μας να' ναι σε ισορροπία».

- Παρουσιάστρια: «Η τροφή...».
- Π. Δρακόπουλος: «Τώρα θα μου πεις, πολλές ορολογίες. Έπρεπε να τις πω. Έπρεπε να τις πω για να δείξω στον κόσμο, πόσο σοφό είναι το σώμα μας και πώς πηγαίνει, πώς πηγαίνει από τον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο ή από το γαστρεντερικό στον υποθάλαμο μέσα απ' το πνευμονογαστρικό νεύρο οι ορμόνες και οι εντολές».
- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας θα στείλει αυτά τα, θα κάνει να εκκριθούν αυτές οι ορμόνες για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, η πείνα και μετά η ισορροπημένη διατροφή».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, για να έρθουν τα σωστά μηνύματα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Το ότι είμαστε σε κορεσμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει να βρούμε με ποια ποσότητα τροφής ερχόμαστε σε κορεσμό»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και πρέπει να βρούμε επίσης με ποια ποσότητα τροφής έρχεσαι σε κορεσμό. Ο καθένας από εμάς έχει δικιά του ποσότητα τροφής. Η δικιά σου ποσότητα σε μένα δεν μου κάνει, θα είμαι όλη μέρα σε πείνα, η δικιά μου ποσότητα δεν κάνει για σένα γιατί αναγκαστικά θα παχύνεις. Πρέπει λοιπόν εγώ να βρω με ποια ποσότητα όλα αυτά να' ναι σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, γι αυτό τα προγράμματα είναι πάντα εξατομικευμένα. Το κάθε άτομο...».
- Π. Δρακόπουλος: «Εκατό τοις εκατό εξατομικευμένα».
- Παρουσιάστρια: «Ανάλογα με το με το σωματικό του...».

- Π. Δρακόπουλος: «Δραστηριότητα, μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό και όλα τα υπόλοιπα. Και πρέπει να βρούμε επίσης την ποσότητα της τροφής αυτού που μας επισκέπτεται».
- Παρουσιάστρια: «Το μεταβολικό σύνδρομο καταστρέφει την ισορροπία μεταξύ πείνας και κορεσμού;»

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε μεταβολικό σύνδρομο δεν μπορούμε να ελέγξουμε την πείνα μας»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Αν το καταστρέφει, δεν θα πει τίποτα. Πείναμε συνέχεια. Είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία και πεινάμε συνέχεια. Το μεταβολικό σύνδρομο όμως, το 'χαμε ονομάσει σύνδρομο X από τον καθηγητή της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, τον Gerald Reaven, στα μέσα της δεκαετίας του '80 βρήκε το σύνδρομο X, που σήμερα το ονομάζουμε μεταβολικό σύνδρομο».
- Παρουσιάστρια: «Και τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο; Έτσι να πούμε, να ακούσει ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πει ότι ο οργανισμός δεν χρησιμοποιεί το λιπώδη ιστό, δεν μπορεί γιατί έχουμε αυξημένα επίπεδα λεπτίνης, αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης με αποτέλεσμα συνέχεια να πεινάμε. Αλλά αφού έχουμε αυξημένες αυτές τις ορμόνες σταματάει την καύση του λιπώδους ιστού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Μέσα στον λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες που βοηθούν στην καύση ή στην αύξηση του λίπους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η ιατρική λέει για το μεταβολικό σύνδρομο ότι πρέπει να έχουμε αυξημένη παχυσαρκία, πρέπει να έχουν αυξημένα τριγλυκερίδια, πρέπει να έχουμε υπέρταση, πρέπει να έχουμε αυξημένη ινσουλίνη, πρέπει να έχουμε αυξημένη λεπτίνη. Οκ. Αλλά στην πραγματικότητα είναι ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον λιπώδη ιστό. Για αυτό συνέχεια αυξάνεται. Γι αυτό επίσης πρέπει να βρούμε εάν ο ασθενής έχει μεταβολικό σύνδρομο ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Το στρες; Συμβάλλει στην παχυσαρκία;».
- Π. Δρακόπουλος: «Τι ρόλο παίζει; Κοίταξε υπάρχει η ορμόνη ινσουλίνη, υπάρχει η ορμόνη η λεπτίνη, υπάρχει η ορμόνη η περιλιπίνη, υπάρχει η ορμόνη η ορμονοευαίσθητη λιπάση, όχι ορμόνη, η λιποπρωτεΐνη λιπάση, αυτές δεν αφήνουν το λίπος να μπει στο κυκλοφορικό και αρχίζει το [...] να το χρησιμοποιεί. Απ' την άλλη μεριά υπάρχει η γλυκαγόνη, υπάρχει η επινεφρίνη, υπάρχει η ορμονοευαίσθητη λιπάση, που αυτές τι κάνουν;

Παίρνουν το λίπος να μπει στην κυκλοφορία του αίματος. Πρέπει να είναι σε ισορροπία, ούτε οι μεν αυξημένες, ούτε οι δε αυξημένες. Για αυτό το λόγο βλέπεις ότι στους παχύσαρκους κάνοντας εξέταση αίματος τα βλέπουμε στα ύψη και λες γιατί δεν εργάζονται; Εντωμεταξύ μες το λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες και εξαρτάται μέσα από το φαγητό ποιες ορμόνες θα διεγείρουμε. Αυτές οι ορμόνες λένε στο λίπος ‘Μην κουνηθείς’ μέσα στο λιπώδη ιστό και άλλες ορμόνες μέσα στο λιπώδη ιστό ‘Μπες στο κυκλοφορικό να χρησιμοποιηθείς’. Εξαρτάται πώς θα χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή μας».

- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας είναι το Α και το Ω».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό λέμε συνέχεια. Α και συμβάλλει και στην αντιγήρανση η διατροφή μας είπαμε».
- Παρουσιάστρια: «Που αυτό θέλουμε όλοι».
- Π. Δρακόπουλος: «**Αλλά είπαμε σήμερα να μιλήσουμε μόνο για την παχυσαρκία, μόνο για την παχυσαρκία και τίποτα άλλο, να δώσουμε στον κόσμο να καταλάβει ότι είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και είναι θέμα και άσκησης. Και με ρώτησες τώρα τι γίνεται με το στρες. Αφού στα εξήγησα όλα αυτά πάμε στο στρες. Διεγείρει ο οργανισμός ορμόνες του στρες, αυτές παίρνουνε μυϊκό ιστό, τον πάνε στο συκώτι, να τον κάνουνε γλυκόζη**».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε τα μακροθρεπτικά του γεύματος σε ισορροπία δύσκολα να μας δημιουργηθεί παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «Με το που συμβεί αυτό, οι ορμόνες, οι οποίες προφυλάσσουν τον λιπώδη ιστό αυξάνονται, με αποτέλεσμα να συνεχίζει το στρες. Όταν έχουμε ισορροπημένη διατροφή και κυρίως στρες συμβαίνει όταν έχουμε υπογλυκαιμία. Όταν έχω υπογλυκαιμία ο εγκέφαλος, ο οποίος το καλύτερο του καύσιμο είναι η γλυκόζη και πεινάει δεν μπορεί να σου δώσει την πληροφορία που του είχε ζητήσει από το περιβάλλον, κάτι συμβαίνει και πρέπει να δώσεις την πληροφορία και τη λύση εάν ο εγκέφαλος, εάν δεν έχει ο εγκέφαλος την ισορροπημένη γλυκόζη και εξαρτάται από το κυκλοφορικό, αν το κυκλοφορικό έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, ο εγκέφαλος έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, εάν έχουμε υπογλυκαιμία, τότε ο εγκέφαλος δεν έχει φαγητό. Και τι πρέπει να κάνει; Δεν μεταβιβάζεται η πληροφορία από νευρώνα σε νευρώνα. Και έτσι έχεις στρες. Αλυσίδα».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σωστό. Το ένα επηρεάζει το άλλο».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλυσίδα είν’ όλα. Εκατό τοις εκατό το ένα επηρεάζει το άλλο. Αυτό ήρθαμε να πούμε σήμερα. Έχεις ισορροπημένη διατροφή;

Δύσκολα θα έχεις στρες γιατί ο εγκέφαλος θα έχει εκατό τοις εκατό ισορροπημένη γλυκόζη. Δεν διατρέφεται καλά; Θα έχεις στρες, θα έχεις άγχος, δεν θα μπορείς να δώσεις την πληροφορία που χρειάζεται ο νευρώνας, από νευρώνα σε νευρώνα».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Για την άσκηση μιλήσαμε προηγουμένως, πόσο η απροπονησία και η καθιστική ζωή, πόσο συμβάλλουν στην παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Με την άσκηση ο κόσμος νομίζει ότι προπονεί μόνο το μυϊκό ιστό».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η απροπονησία συμβάλει στην παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά προπονεί όλα τα όργανα του σώματος, να εργάζονται καλύτερα. Να μην εργάζεται ο μυϊκός ιστός όταν προπονούμαστε, αλλά από μέσα εργάζονται και τα όργανά μας καλύτερα. Όταν έχουμε τελείως καθιστική ζωή και τελείως απροπονησία, όσο περνάει ο καιρός τα εσωτερικά μας όργανα εργάζονται πιο κουρασμένα. Αρχίζει και πέφτει ο μεταβολισμός τους. Αρχίζει και πέφτει, χάνουμε μυϊκό ιστό. Επομένως πάμε σαρκοπενία και άμα χάσουμε μυϊκό ιστό δεν μεταβολίζουμε τόσο καλά. Επίσης, συμβάλλει στην παχυσαρκία. Ενώ όταν έχουμε άσκηση όλα μας τα όργανα δουλεύουν σωστά. Ο μυϊκός ιστός δουλεύει σωστά. Οπότε και την ώρα ακόμα που καθόμαστε το σώμα μας είναι σε άριστη κατάσταση και τα όργανά μας δουλεύουνε πολύ σωστά. Εργάζονται σωστά. Όχι δουλεύουν, εργάζονται, καλύτερη λέξη».
- Παρουσιάστρια: «Όντως η άσκηση επηρεάζει πολύ στο να είμαστε πολύ καλύτερα»
- Π. Δρακόπουλος: «Εσύ το ξέρεις αυτό πλέον ε;»
- Παρουσιάστρια: «Εγώ το ξέρω πολύ καλά, γιατί βλέπω ότι μετά την άσκηση, ενώ προηγουμένως, πιο πριν μέσα στη μέρα μπορεί να μην έχω τόση πολλή διάθεση, να είμαι έτσι λίγο πιο κουρασμένη, όταν κάνω άσκηση και μετά, έχω μεγάλη ενέργεια, έχω αρκετή ενέργεια να κάνω...».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, η άσκηση βοηθάει πάρα πολύ στην αποτοξίνωση».
- Παρουσιάστρια: «Ναι αποτοξινωνόμαστε πιο γρήγορα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Αφού δουλεύουν τα όργανά μας πιο γρήγορα;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Εργάζονται πιο γρήγορα τα όργανά μας».

- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος πολλές φορές το φοβάται. Νομίζει ότι αν κάνω άσκηση, μετά θα είμαι κουρασμένος, δεν θα μπορώ να κάνω τις δουλειές μου, αλλά θα κάνει καλύτερα τις δουλειές του όταν κάνει άσκηση».
- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά ας ξεκινήσει περπάτημα και όσο αντέχει».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σιγά σιγά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σιγά, σιγά».
- Παρουσιάστρια: «Δεν χρειάζεται να αρχίσει πολλή ώρα από την αρχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μέχρι εκατό σφύξεις η καρδιά του να φτάνει. Δεν χρειάζεται παραπάνω. Και σιγά σιγά ο ίδιος θα προσπαθεί παραπάνω γιατί; Διότι θα αισθάνεται καλύτερα, θα αυξηθεί η φυσική του κατάσταση».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό. Έτσι ακριβώς. Πείτε μας λίγο και τι θα πει διαμετατροπéας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ ωραία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι ο Διαμετατροπéας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους;»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ωραία ερώτηση. Διαμετατροπéας. Ξέρεις ότι, ο κόσμος δεν ξέρει ότι όταν χρησιμοποιήσουμε περισσότερους υδατάνθρακες από ό,τι πρέπει, ο υδατάνθρακας θα αποθηκευτεί, θα γίνει λίπος και θα αποθηκευτεί στο λιπώδη ιστό, θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στους μυς, το γλυκογόνο των μυών είναι από 300 έως 500 γραμμάρια. Θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στο συκώτι μας 90 με 120 γραμμάρια. Θα βοηθήσει στο σταθερό ζάχαρο αίματος, οπότε ο εγκέφαλός μας θα το χρησιμοποιεί. Αυτό συμβαίνει με τους υδατάνθρακες. Πάμε, άρα οι υδατάνθρακες θα γίνουν γλυκογόνο, θα παραμείνει γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματος και λίπος. Πάμε τώρα στην πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη θα διασπαστεί σε αμινοξέα που είναι για τον μυϊκό ιστό και όση περισσότερη πρωτεΐνη έχουμε θα γίνει λίπος. Άρα η πρωτεΐνη θα γίνει γλυκόζη μέσα από το συκώτι τα αμινοξέα ή λίπος και θα βοηθήσει τον μυϊκό ιστό μας. Τώρα ερχόμαστε στην κατανάλωση του λίπους. Αυτό θα πει διαμετατροπéας. Το λίπος τι γίνεται στον οργανισμό μας; (γελάει) Γίνεται μόνο λίπος. Ο υδατάνθρακας θα γίνει λίπος ή θα γίνει, θα αποθηκευτεί στους μυς και στο συκώτι. Η πρωτεΐνη είναι για το μυϊκό ιστό, αλλά θα γίνει και λίπος και θα γίνει και γλυκόζη μέσα από το συκώτι, ενώ το λίπος θα γίνει μόνο λίπος. Αυτός, έτσι μπορεί το σώμα και χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά. Για αυτό λέγεται διαμετατροπéας σώματος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Λοιπόν και πείτε μας τι θα πει λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Λιπογένεση γίνεται μόνο από τον υδατάνθρακα και το λίπος. Το συκώτι παίρνει τον υδατάνθρακα και τον κάνει λίπος και το αποθηκεύει στο λιπώδη ιστό. Το λίπος γίνεται απευθείας λίπος, ενώ γλυκονεογένεση θα πει ότι παίρνει την πρωτεΐνη να την πάει στο συκώτι, να την κάνει γλυκόζη. Γλυκονεογένεση. Ο οργανισμός ξέρει τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει. Όταν δεν έχουμε ισορροπημένη και σωστή διατροφή, ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει».
- Παρουσιάστρια: «Φτάνει να του βάλλουμε αυτά που χρειάζεται».
- Π. Δρακόπουλος: «Άμα έχει σωστή τροφή δεν θα χρειάζεται τίποτα απ' αυτά».
- Παρουσιάστρια: «Με ισορροπημένη διατροφή μπορεί να τα κάνει όλα μόνος του μόνος του».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα τα κάνει μόνος του. Θυμάσαι τις προάλλες που είπαμε ότι εάν το σώμα μας διοικείτο από τον εγκέφαλό μας τα όργανα μας άσε τι θα γινότανε. Για αυτό είπε ο Θεός ότι το σώμα θα διοικείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Απ' το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Να γίνονται όλα μόνα τους».
- Παρουσιάστρια: «Τέλεια. Να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επιστρέφοντας **θα δούμε τι διατροφή κάνουν οι σταρ του Χόλιγουντ και είναι σε άριστη κατάσταση**».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας και **πάμε να μιλήσουμε για μία μερίδα ανθρώπων, για τους σταρ του Hollywood, οι οποίοι απαγορεύεται να παχύνουν και να γεράσουν. Οπότε με τι διατροφή διατρέφονται για να είναι σε άριστη κατάσταση;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως το είπες, πια τι κάνουν για να είναι σε άριστη κατάσταση; Που όλοι αυτοί προπονούνται, όλοι αυτοί κάνουν σωστή διατροφή εκτός από ορισμένους γιατί τους αρέσει μονίμως να είναι στο επίκεντρο».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Και για να είσαι στο επίκεντρο πρέπει να λάμπεις».
- Παρουσιάστρια: «Ε βέβαια».

- Π. Δρακόπουλος: «Και για να λάμπεις πρέπει να κάνεις σωστή διατροφή, πρέπει να κάνεις άσκηση και να μην είσαι σε στρες. Πάμε να δούμε τις κάρτες των σταρ του Hollywood».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η διατροφή των διασήμων (σταρ) του Χόλυγουντ» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο περιοδικού με τίτλο Good Housekeeping και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Μυστική δίαιτα του Χόλυγουντ – Πώς η Jennifer Aniston Αδυνάτισε 10 κιλά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τη διατροφή αυτή την ξεκίνησε η Jennifer Aniston. Είχε κάνει ‘Τα φιλαράκια’ ένα έργο το 1999 και πήρε κιλά. Και ξεκίνησε αυτή τη διατροφή και έχασε δέκα κιλά και από τότε αυτή η διατροφή, η αντιφλεγμονώδης διατροφή άρχισε να διαφημίζεται. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο του περιοδικού με τίτλο People και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Jennifer Aniston ψηφίστηκε ως η πιο ωραία γυναίκα του κόσμου πρώτη φορά το 2004 και δεύτερη φορά το 2016 όπως αναφέρεται στο περιοδικό People»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν δύο φορές ανακηρύχθηκε η πιο ωραία γυναίκα σταρ της Αμερικής».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ όμορφη κοπέλα».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ όμορφη κοπέλα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και από πάνω αναγράφεται «Jennifer Aniston 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ είναι πενήντα - ενός ετών. Αυτή κάνει την αντιφλεγμονώδη διατροφή από το 1999. Μέχρι σήμερα. Είναι η κυρία αυτή, η Jennifer Aniston πενήντα – ενός ετών; Πάμε στην επόμενη φωτογραφία».
- Παρουσιάστρια: «Με τίποτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα αναγράφεται «Μετά από 21 χρόνια που Διατρέφεται με τη Αντιφλεγμονώδη Διατροφή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ορίστε. Είκοσι – ένα χρόνια. Μ’ αυτή τη διατροφή».
- Παρουσιάστρια: «Είναι αυτό που λέμε, όταν αρχίσεις την αντιφλεγμονώδη διατροφή μετά καταλαβαίνεις πόσο καλά νιώθεις, πόσο σε ωφελεί».

- Π. Δρακόπουλος: «Πόσο σε έχει ωφελήσει. Και είπες και κάτι άλλο. Φεύγεις και βλέπεις ότι δεν αισθάνεσαι καλά, επανέρχεσαι».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με φωτογραφίες των ηθοποιών Jennifer Aniston και Demi Moore και φωτογραφίες από διάφορα γεύματα]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ είναι η Jennifer Aniston και η Demi Moore, που δίνουνε συνέντευξη, ποια διατροφή κάνουνε οι ίδιες στην Αμερική».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Demi Moore προφανώς σε μια εκδήλωση για το CNN HEROES και δίπλα αναγράφεται «Demi Moore 58 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Demi Moore 58 ετών. Έχω βάλει και τις ηλικίες τους».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί είναι Υγιεινότερη διατροφή αδυνατίσματος του Χόλυγουντ, Brooke Charvet»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Brooke Charvet: ‘Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί για μένα είναι η πιο σωστή διατροφή του Χόλυγουντ’.

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με τίτλο **DIETS THAT WORK – Mediterranean Zone** (=Δίαιτες που δουλεύουν/ αποδίδουν – Μεσογειακή Ζώνη) με φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ δίνει συνέντευξη γι αυτή τη διατροφή. Δηλαδή, αυτά είναι σφραγίδες τώρα, δεν είναι κάτι δικό μου που το αναφέρω».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet και δίπλα αναγράφεται «Brooke Charvet 49 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ σαράντα-εννιά ετών».
- Παρουσιάστρια: «Τι σώμα;»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Δεν έχω κάνει χαζές δίαιτες. Σήμερα, μόνο η Αντιφλεγμονώδης Διατροφή με Αντιπροσωπεύει - Penélope Cruz»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Penélope Cruz. Όλοι την ξέρουμε. ‘Δεν έχω κάνει’ λέει ‘χαζές δίαιτες μόνο αντιφλεγμονώδη διατροφή που αυτή με αντιπροσωπεύει’. Penélope Cruz**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού και άρθρο με τίτλο **DROP A PANTS SIZE IN 7 DAYS – Mediterranean Secret to Fast Fat Loss (=Χάσε ένα νούμερο παντελονιού σε επτά μέρες – Το Μεσογειακό μυστικό για γρήγορη απώλεια λίπους)** και με φωτογραφία της ηθοποιού Penélope Cruz]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ δίνει συνέντευξη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλονται δυο φωτογραφίες της ηθοποιού Penélope Cruz, ενώ ακολουθεί άλλη φωτογραφία της σε πασαρέλα και δίπλα αναγράφεται «Η Penélope Cruz είναι 46 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα είναι σαράντα – έξι ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sarah Jessica Parker και δίπλα αναγράφεται «Sarah Jessica Parker 55 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sarah Jessica Parker πενήντα – πέντε ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sandra Bullock από εκδήλωση του τηλεοπτικού δικτύου CBS για τα βραβεία People’s Choice και δίπλα αναγράφεται «Sandra Bullock 56 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sandra Bullock πενήντα – έξι ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger και δίπλα αναγράφεται «Renee Zellweger 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Renee Zellweger. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger]

- Π. Δρακόπουλος: «Και στην επόμενη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «**Σε συνέντευξη που έδωσε η ίδια στην Mail Online στις 10/02/20 ανέφερε ότι έκανε Αντιφλεγμονώδη Διατροφή για να χάσει τα κιλά που πήρε όταν αναγκάστηκε να παχύνει για τον ρόλο της στην ταινία Bridget Jones’s Diary**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι είπε λοιπόν; Έκανε λοιπόν ένα έργο ‘Το ημερολόγιο της Μπρίτζετ Τζόουνς’ και πήρε πολλά κιλά. Και δίνει συνέντευξη στις 18/2/20 και τι είπε; ‘Με αυτή τη διατροφή εγώ έφτασα να είμαι σε άριστη κατάσταση και έχασα όλα μου τα κιλά’ με την αντιφλεγμονώδη διατροφή. Έδωσε συνέντευξη στο, στη σελίδα του Daily Mail, Mail online».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία ενός στεφανωμένου αθλητή και δίπλα αναγράφεται «Πανίκος Αντωνίου»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ έχουμε τον δικό μας στην αντιγήρανση, τον Πανίκο τον Αντωνίου, τον σούπερ μαραθωνοδρόμο της Κύπρου».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία του ίδιου του Π. Αντωνίου να κρατάει μια ελληνική σημαία με την Κύπρο στη μέση και πίσω του φαίνεται ένα πανό όπου αναγράφεται «19^{ος} Ευχίδειος Άθλος» και ακολούθως φωτογραφία μιας αθλήτριας με χρυσά μετάλλια στο λαιμό και δίπλα αναγράφεται «Έρση Θωμά 81 ετών».]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τελευταία έχουμε την αγαπημένη μας την κυρία Έρση Θωμά, την πρωταθλήτρια κολύμβησης Κύπρου, βετεράνων και διεθνών αγώνων».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται επαγγελματική κάρτα όπου αναγράφεται «Naturopathic Medicine & Homoeopathic Remedies, Anti – Aging & Anti – inflammatory Nutrition Program Therapy, Dr. Panagiotis Drakopoulos N.D. – Gerontologist»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα λοιπόν εξηγήσαμε στον κόσμο ότι είναι στο χέρι μας να έχουμε στον υποθάλαμο τους ορμόνες της πείνας και του κορεσμού σε ισορροπία. Σε ισορροπία αυτό μας ενδιαφέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει μετά από κάθε γεύμα να έχουμε σε ισορροπία τις ορμόνες της πείνας και του κορεσμού»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και να έχουμε, όταν έχουμε αυτά, τις ορμόνες αυτές σε ισορροπία τότε πράγματι δεν έχουμε στρες και δεν πεινάμε κιόλας. Τον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα και τον έσω κοιλιακό πυρήνα. Αυτά πρέπει να’ ναι σε ισορροπία. Διότι είπαμε από το γαστρεντερικό στον εγκέφαλο στέλνουμε ορμόνες πείνας ή από το γαστρεντερικό σύστημα μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλνουμε ορμόνες κορεσμού και εξαρτάται ο

υποθάλαμος ποιες ορμόνες θα στείλει. Και έτσι θα μα' στε σε πείνα ή σε κορεσμό. Αυτά είπαμε σήμερα».

- Παρουσιάστρια: «Αυτό πρέπει να κρατήσουμε. Χρησιμοποιήσατε λίγο ορολογίες έτσι πιο δύσκολες. Ίσως ο κόσμος...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις τι; Μπορεί να μας βλέπουνε και ειδήμονες επάνω στη διατροφή, επάνω στη φυσικοπαθητική, πάνω στην γεροντολογία και όποτε χρησιμοποιήσα αυτές τις ορολογίες γιατί πρέπει σε βάθος να καταλάβουνε και εκείνοι τι συμβαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Χρειάζεται σίγουρα, απλά...».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν μπορούσα να μην χρησιμοποιήσω αυτές τις ορολογίες. Μεταξύ πείνας και κορεσμού. Ποιες ορμόνες βγαίνουνε, ποιες ορμόνες μπαίνουνε, ποιες ορμόνες, έπρεπε να το πω. Τι γίνεται στο κυκλοφορικό με τις ορμόνες πρέπει να' ναι σε ισορροπία επίσης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το φυσιολογικό λίπος για τους άνδρες είναι 15% και για τις γυναίκες 22%»]

- Παρουσιάστρια: «**Να κρατήσουμε ότι με την σωστή και ισορροπημένη αντιφλεγμονώδη διατροφή μπορούμε να ισορροπήσουμε την πείνα και τον κορεσμό.**»
- Π. Δρακόπουλος: «**Κι αν ισορροπήσουμε, το σωματικό μας λίπος θα είναι 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες.**»
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «**Αυτό θέλουμε, τίποτα άλλο.**»
- Παρουσιάστρια: «**Βέβαια, για να δουλεύει γενικά ο οργανισμός μας πολύ καλύτερα σε όλους τους τομείς.**»
- Π. Δρακόπουλος: «**Ευεξία, αυτό που λέμε συνέχεια, άριστη κατάσταση, ευεξία.**»
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Αγαπημένοι φίλοι και φίλες να σας προτρέψουμε να ακολουθείτε τις συμβουλές που σας δίνονται μέσα από την εκπομπή μας, διότι στόχος της εκπομπής μας δεν είναι άλλος από το να αντιστρέψει τη διαδικασία της γήρανσης και η παχυσαρκία είναι ένας ανατρεπτικός παράγοντας υγείας και ευεξίας. Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στον Δρ Παναγιώτη Δρακόπουλο N. D. για τις πολύτιμες συμβουλές του και που είχαμε ένα υπέροχο επικοινωνιακό διάλογο. **Να σας ευχαριστήσουμε κύριε Δρακόπουλε.**»
- Π. Δρακόπουλος: «Κι εγώ ευχαριστώ Άννα μου για τις ωραίες ερωτήσεις σου. Να καληνυχτίσω κι εγώ τον κόσμο με τη σειρά μου».
- Παρουσιάστρια: «Κάπου εδώ να σας καληνυχτίσουμε και να ανανεώσουμε το ραντεβού μας για την ερχόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα. Καλό σας

βράδυ με την ευχή να είστε όλοι καλά με ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία».

Στους τίτλους τέλους του προγράμματος αναγράφονται στο κάτω μέρος της οθόνης τα εξής υπό μορφή κινουμένου κειμένου (crawl): *Παρουσίαση: Άννα Αντωνίου Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Μ. Δρακόπουλος ND [...] Παραγωγή PLUS 2020.*

5. Στις **19.7.2021**, μεταξύ των ωρών **21:00 – 22:05**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα **«Για Πάντα Νέου»**, κατά τη διάρκεια του οποίου **μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (Anti – inflammatory Nutrition Program), η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας, με αναφορές, που θα μπορούσαν να θεωρηθούν συμβουλή σε σχέση με θεραπεία σοβαρών ασθενειών, παραπόνων, καταστάσεων, ενδείξεων ή / και συμπτωμάτων, κατά παράβαση της Παραγράφου Δ.12(γ)(ii) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).**

Ειδικότερα, υπήρξε συμβουλή για θεραπεία της παχυσαρκίας και της γήρανσης.

Συγκεκριμένα, στην έναρξη του προγράμματος εμφανίζεται κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται **«ANNA ANTΩNIOY ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ»**, ενώ ακολουθούν τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Καλησπέρα αγαπημένοι φίλοι και φίλες. Πιστοί εδώ στο ραντεβού μας μέσα από την εκπομπή μας, η οποία ασχολείται με την υγεία, ευεξία και αντιγήρανση. Σήμερα θα μάθετε τι συμβαίνει με την παχυσαρκία, γιατί κάθε χρόνο πεθαίνουν δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες παγκοσμίως από τη νόσο της παχυσαρκίας. Θα καταλάβετε επίσης γιατί δεν έχει βγει ακόμα φάρμακο για την παχυσαρκία. **Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος. Μην με παρεξηγείτε που την αναφέρω**

σαν νόσο γιατί στις 18 Ιουνίου του 2013 ο Ιατρικός Αμερικανικός Σύλλογος ψήφισε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και σαν νόσος πρέπει να αντιμετωπίζεται. Επίσης, σήμερα θα ακούσετε πολλές λεπτομέρειες για τη βουλιμία και την ανορεξία. Ο κόσμος νομίζει ότι η βουλιμία και η ανορεξία είναι ψυχικές ασθένειες. Αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο από την ανισορροπία των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου μεταξύ πείνας και κορεσμού. Στην μεν βουλιμία έχει μπλοκάρει ο έσω κοιλιακός πυρήνας και έτσι δεν αισθάνεται κορεσμό ο βουλιμικός άνθρωπος, ενώ στην ανορεξία έχει μπλοκάρει η πλάγια υποθαλαμική περιοχή που είναι το κέντρο της πείνας. Ο κόσμος πρέπει να ξέρει επίσης ότι υπάρχει ένα στοματοφαρυγγικό αντανακλαστικό που αντιδρά στη μάσηση και την κατάποση της τροφής. Αυτό μπορεί να μετρήσει την κατανάλωση της τροφής αναστέλλοντας την λήψη της μετά από ένα ισορροπημένο γεύμα που διαρκεί αρκετή ώρα. **Να καλησπερίσουμε τον Δόκτωρ Παναγιώτη Δρακόπουλο ND με τον οποίο θα συζητήσουμε διεξοδικά για τη νόσο της παχυσαρκίας. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε».**

- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα Άννα μου. Είπαμε, πάντα σε ευεξία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Καταλαβαίνεις ότι έχουμε ένα σένσορα στο στόμα μας, που μετράει την τροφή μας; Μετράει την τροφή μας, κι αν το γεύμα μας διαρκεί αρκετή ώρα μας φέρνει εύκολα σε κορεσμό. Αν το γεύμα είναι σε ισορροπία. Αυτό κανείς δεν το ξέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Έχουμε ένα αισθητήρα στο στόμα μας ο οποίος μετράει την ποσότητα της τροφής μας»]

- Παρουσιάστρια: «Πράγματι» (γελάει).
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι. Όντως, οπότε πρέπει να κάνουμε καλή μάσηση της τροφής έτσι; Για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Αρκετή ώρα. Ναι, ναι. Όχι καλή. Αρκετή ώρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θέλουμε πάνω από μισή ώρα το λιγότερο για να μπορέσει να πάει η ορμόνη στον εγκέφαλο του κορεσμού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει το γεύμα μας να διαρκεί το λιγότερο ½ ώρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αλλιώς δεν πηγαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό λέμε πρέπει να τρώμε αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Καλή μάσηση της τροφής».
- Π. Δρακόπουλος: «Και αρκετή ώρα. Και τα δυο μαζί. Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, να πάμε να δούμε το πρώτο βίντεο για την παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε να το δούμε».

Ακολούθως, προβάλλεται ένα βίντεο, στο οποίο ένας υπέρβαρος άντρας βρίσκεται στο χειρουργείο σε κρίσιμη, όπως φαίνεται, κατάσταση και γίνεται μια γρήγορη αναδρομή στη διατροφή του από την παιδική του ηλικία, που όπως φαίνεται είναι βασισμένη σε μη υγιινό φαγητό.

- Παρουσιάστρια: «Είναι πραγματικά δυσάρεστο και πρέπει αυτά τα βίντεο να προβληματίσουν όλους εμάς τους γονείς γιατί είμαστε το παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά. Αν εμείς παίρνουμε στο σπίτι, κι αν τους δίνουμε θα τα μάθουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Να τα χρησιμοποιούν».
- Παρουσιάστρια: «Θα μάθουν να τα θέλουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι δεν φταίμε εμείς για την παχυσαρκία, που έχουμε πάνω μας. Η αύξηση σωματικού λίπ., ο οργανισμός μας έχει τον λιπώδη ιστό για επιβίωση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο λιπώδης ιστός χρησιμοποιείται για επιβίωση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η αύξηση του σωματικού λίπους, για την αύξηση του σωματικού λίπους, δεν ευθυνόμαστε εμείς. Αλλά σήμερα ξέρουμε τους τρόπους πώς να μην αφήσουμε να αυξηθεί το σωματικό μας λίπος. Πλέον τους ξέρουμε εκατό τοις εκατό τους τρόπους. Άρα ο οργανισμός χρησιμοποιεί το λίπος για επιβίωση».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, δεν ευθύνεται το κεντρικό νευρικό σύστημα για την αύξηση λίπους. Δηλαδή, δεν δίνουμε εμείς διαταγή. Το αυτόνομο

νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν ξέρει πόσα κιλά λίπος έχουμε».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν γνωρίζει πόσο λίπος έχουμε, αυτό το γνωρίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το μόνο που το ενδιαφέρει είναι η επιβίωση. Και επειδή το ξέρει ότι το λίπος βοηθάει τον οργανισμό να επιβιώσει γι αυτό κατακρατάει λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλλά σήμερα ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε το λίπος μας σε ισορροπία. Ναι μεν σαν επιβίωση, ναι δε σαν ισορροπία. Πάμε να δείξουμε τις κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα ποσοστά παχυσαρκίας σε Ελλάδα και Κύπρο» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (WOF) κήρυξε την 4^η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (World Obesity Day)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. Στις 4 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Μπράβο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με στοιχεία από την εφημερίδα Καθημερινή 5/3/2020]

- Π. Δρακόπουλος: «Όπως είπες προηγουμένως δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες άτομα πεθαίνουν παγκοσμίως κάθε χρόνο από την παχυσαρκία. Εάν η παχυσαρκία κολλούσε θα ήμασταν συνέχεια σε καραντίνα».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών. Αυτό τα παίρνετε μεταξύ από τις εφημερίδες που τα γράφουνε».
- Παρουσιάστρια: «Θλιβερή η πρωτιά μας».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι 13,4%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι. Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση 13%, 13,4%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι στο 9,9%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε στην επόμενη κάρτα. Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 9,5%. Διπλάσια».
- Παρουσιάστρια: «Πολλά ψηλά. Πάρα πολύ μεγάλα τα ποσοστά μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ψηλά».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην ΕΕ 23%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 23%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία στις γυναίκες ανέρχεται στο 26.9% ενώ στην ΕΕ 20%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ενώ στις γυναίκες 26,9% και στην Ευρωπαϊκή Ένωση 20%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Σε μια 10ετία το ποσοστό παχυσαρκίας στην ΕΕ θα ξεπεράσει το 50%. Η ΕΕ έχει 450 εκατομμύρια κατοίκους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σε μια δεκαετία η παχυσαρκία θα ανέρχεται στο 50% αν δεν προσέξουμε. Εάν δηλαδή η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει σήμερα 450 εκατομμύρια κατοίκους σκέψου πόσοι θα είναι παχύσαρκοι σε μια δεκαετία. Αφού λέμε ότι το 50% θα είναι παχύσαρκοι. Εδώ και τώρα πρέπει κάτι να κάνουμε».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Να μην τα αφήνουμε όλα στην τύχη».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι είναι. Πρέπει να προβληματιστεί ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: **«Οι περισσότεροι τα έχουν αφήσει όλα στην τύχη. Μπορούμε να ρυθμίσουμε σήμερα το σώμα μας και να έχει ποσοστό σωματικού λίπους φυσιολογικό 15 για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».**

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ρυθμίζοντας το σώμα μας έρχεται σε ισορροπία ο λιπώδης ιστός 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες»]

- Π. Δρακόπουλος: **«Είναι πολύ εύκολο σήμερα να συμβεί αυτό. Οπότε λοιπόν είναι στο χέρι μας».**
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν θα αυξήσουμε το λίπος ή όχι. Επίσης, είπες στην αρχή ότι ο Ιατρικός Σύλλογος είπε ότι η παχυσαρκία στις 18 Ιουνίου του 2013 είναι νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Αμερικάνικος Ιατρικός Σύλλογος στις 18/06/2013 ψήφισε την παχυσαρκία Νόσο (φλεγμονή)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι πιο μπροστά το έχουνε πει ερευνητές απ' την Κύπρο αυτό; Το 2004; Η Κύπρος είναι πρωτοπόρος σε αυτό. Με την έρευνα που έκανε το 2004. Πάμε να δούμε τις επόμενες κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η παχυσαρκία είναι νόσος (φλεγμονή)» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»]

- Π. Δρακόπουλος: «Φλεγμονή και παχυσαρκία. Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού TIME με τον τίτλο THE SECRET KILLER 23 Φεβρουαρίου

2004 και αναγράφονται τα εξής «Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ – Η Εκπληκτική σύνδεση μεταξύ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ – Καρδιακής Προσβολής, Καρκίνου, Αλζχάϊμερ Και άλλων ασθενειών – **Τι μπορούμε να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το 2004 το περιοδικό TIME στην Αμερική έγραψε. Παχυσαρκία. Είναι η νόσος για όλα τα νοσήματα. Τι πρέπει να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε. **Η φλεγμονή, όχι η παχυσαρκία. Η φλεγμονή είναι νόσος. Και για την παχυσαρκία και για την καρδιοπάθεια και για όλες τις ασθένειες. Αυτός είναι, η πραγματική νόσος.**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αυτός ο τύπος της φλεγμονής είναι ο λόγος που παίρνετε βάρος, αρρωσταίνετε, και γερνάτε γρηγορότερα. Αυτό είναι το είδος της Φλεγμονής που περιγράφει το περιοδικό Time ως: ‘Ο Μυστικός Δολοφόνος’»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η φλεγμονή είναι αυτή που δημιουργεί όλα τα νοσήματα. Αυτό το 2004. Το Περιοδικό TIME».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται δημοσίευμα εφημερίδας ημερομ. 29 Φεβρουαρίου 2004 με τίτλο ‘Φλεγμονές, ο νέος μυστικός δολοφόνος’»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και μετά από μερικές μέρες το γράψανε στις εφημερίδες στην Ελλάδα. Φλεγμονές ο μυστικός δολοφόνος».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «01 Απριλίου 2004 Δρ. Σ. Σάβας: Εκπαιδευτικό και Ερευνητικό Ίδρυμα Υγεία του Παιδιού Κύπρος» και «Δρ. Α. Καφάτος: Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε. Το 2004 τέλειωσε η έρευνα μεταξύ του Δρ Σάββα Σάββα και Δρ Αντώνη Καφάτου που βρήκανε ότι όσο περισσότερο αυξάνεται το σωματικό λίπος, για πάμε στην επόμενη κάρτα...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Αύξηση των φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά στη Κύπρο και Κρήτη»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αύξηση φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά Κύπρο και Κρήτη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά από 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και στα παχύσαρκα παιδιά. Το 2004. Πολύ πρωτοπόροι. Πιο μπροστά από όλους ήτανε στην Κύπρο».
- Παρουσιάστρια: «Πράγματι».
- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ είναι το σχεδιάγραμμα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με σχεδιάγραμμα και τίτλο ΤΟ ΑΑ ΣΤΟΝ ΛΙΠΩΔΗ ΙΣΤΟ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ]

- Π. Δρακόπουλος: «Όσο αυξάνεται η παχυσαρκία, αυξάνονται οι φλεγμονές μέσα μας. Αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Η Κύπρος ήταν πρωτοπόρα σ' αυτό. Ο παιδίατρος ο Σάββα Σάββας και απ' την Κρήτη ο Καφάτος. Βρήκαν ότι όσο αυξάνεται το λίπος, αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Όσο αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ, αυξάνονται οι φλεγμονές μες τον λιπώδη ιστό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού Newsweek με τον τίτλο When FAT Attacks 23 Αυγούστου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Όταν το ΛΙΠΟΣ Επιτίθεται – Πως τα Λιποκύτταρα μετακινούνται – Πόλεμος στην υγεία σας – Γιατί η Θερμιδοδίαιτα δεν είναι η μαγική σφαίρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν το περιοδικό Newsworld, Newsweek για την ακρίβεια γράφει When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται. Δηλαδή, από το λιπώδη ιστό η φλεγμονή επιτίθεται στο σώμα μας. Μπαίνει στο κυκλοφορικό. Και τότε γίνεται πόλεμος. Και γιατί η θερμιδοδίαιτα δεν είναι λύση. When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ο τίτλος Obesity & Inflammation, March 21 – 22, 2007]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε στο Πανεπιστήμιο Harvard. Πανεπιστήμιο Harvard. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ 21 και 22 Μαρτίου 2007 9^ο Μεταπτυχιακό Συνέδριο Διατροφής»]

- Π. Δρακόπουλος: «21 και 22 Μαρτίου το '07. Τώρα έρχεται το Harvard και επιβεβαιώνει αυτά που είχαν πει στην Κύπρο και το περιοδικό TIME. Το 2007. Μεταπτυχιακό συνέδριο διατροφής».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Παχυσαρκία και Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Παχυσαρκία και φλεγμονή».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Dr. Eric Rimm είναι καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Είναι επίσης διευθυντής του προγράμματος Καρδιαγγειακής Επιδημιολογίας»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ο Δρ Eric Rimm, ο καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Πάμε σε επόμενη κάρτα να δούμε τι είπε».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. 'Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας, έχουμε επιδημία φλεγμονής'. Η φλεγμονή είναι αυτή που προξενεί χρόνια νοσήματα και όχι η παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Είπε, η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας. Έχουμε επιδημία φλεγμονής. Η φλεγμονή σε κάνει παχύσαρκο. 2007, Πανεπιστήμιο Harvard. Τρία χρόνια μετά από την Κύπρο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στις 18/06/2013 ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος (AMA) ψήφισε την Παχυσαρκία Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έρχεται ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος να σφραγίσει αυτό που τόσα χρόνια είχανε βρει οι άλλοι. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Φλεγμονή δηλαδή και σαν φλεγμονή πρέπει να αντιμετωπίζεται».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «NUTRITION – Περιοδικό του Αμερικάνικου Κολεγίου Διατροφής Τεύχος 28 Αύγουστος 2009»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έχουμε το περιοδικό των Διατροφολόγων της Αμερικής που είπε ότι...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Αντιφλεγμονώδης Διατροφή για Παχυσαρκία και Διαβήτη – Dr. Barry Sears Ph. D.**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Αντιφλεγμονώδη διατροφή για παχυσαρκία και διαβήτη. Dr. Barry Sears έγραψε το άρθρο.** Τι έχεις να πεις για όλα αυτά; Τι έχεις να πεις για όλα αυτά ότι στην Κύπρο το είπανε».
- Παρουσιάστρια: «Είμαστε κάπου θετικά πρωτοπόροι (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς».
- Παρουσιάστρια: «Εκτός από την παχυσαρκία που είμαστε... (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς. Είμαστε πρωτοπόροι σε αυτό. Η Κύπρος είναι πρωτοπόροι σε αυτό. Το είπαν 2004 και εννιά χρόνια μετά το είπε ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Η παχυσαρκία είναι νόσος».
- Παρουσιάστρια: «Πρέπει να το ακούσει ο κόσμος γιατί πλέον όπως το αποδεικνύουμε σήμερα είναι νόσος, δεν είναι πλέον θέμα αισθητικής, το να μην είσαι παχύσαρκος».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς. **Και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται, όπως είπαμε η τροφή μας, μας κάνει αναγέννηση, το εργαλείο της αναγέννησης σώματος είναι η τροφή μας. Το πρώτο είναι η τροφή. Όλα τ' άλλα είναι μετά.** Πώς θα χρησιμοποιήσουμε την τροφή, θα ρυθμίσουμε, τι θα ρυθμίσουμε; Τον έσω κοιλιακό πυρήνα, του εγκεφάλου μας και; Ποιο άλλο θα ρυθμίσουμε; Το;»
- Παρουσιάστρια: «Την πλάγια υποθαλαμική περιοχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο, μπράβο».
- Παρουσιάστρια: «Που είναι το κέντρο της πείνας».
- Π. Δρακόπουλος: «Που είναι το κέντρο της πείνας. Τα είπες προηγουμένως αυτά. **Αρα λοιπόν όταν τα ρυθμίσουμε αυτά με ισορροπημένη διατροφή,**

που θα πω σε λίγο τι θα πει ισορροπημένη διατροφή, τότε όλα ρυθμίζονται στο σώμα μας. Όλα ρυθμίζονται. Και κυρίως η παχυσαρκία. Και σιγά σιγά το σώμα μας θεραπεύει τη νόσο της παχυσαρκίας. Γιατί ακόμα δεν υπάρχει φάρμακο. Γιατί όπως είπες είναι πολυπαραγοντική νόσος».

- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Λοιπόν, να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και μείνετε μαζί μας γιατί επιστρέφοντας, όπως σας υποσχθήκαμε, θα μάθετε τα πάντα για την παχυσαρκία».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας, κύριε Δρακόπουλε, υπάρχουν σκευάσματα για το αδυνάτισμα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Αν υπήρχαν σκευάσματα, θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο. Θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο για την παχυσαρκία. Γιατί όπως είπες η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι απλό το θέμα. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ξέρει όταν το ρυθμίσουμε τι πρέπει να κάνει για την παχυσαρκία. Πάμε να δούμε το βίντεο για τα σκευάσματα που είπες. Πάμε να δούμε το βίντεο».

Ακολούθως, προβάλλεται μια κάρτα (παράλληλα με δραματική μουσική υπόκρουση) με την διατροφική πυραμίδα και στη συνέχεια κάρτες όπου αναγράφονται τα εξής «Τα παραμύθια τελείωσαν με τα συμπληρώματα αδυνατίσματος του Dr. Oz και πολλών άλλων», «Σας έχουν προτείνει πολλά μαγικά χάπια αδυνατίσματος», «Σας έχουν υποσχεθεί εκπληκτικά και μόνιμα αποτελέσματα και μάλιστα με την επιστημονική εγγύηση του DR OZ». Κατόπιν προβάλλεται βίντεο με δηλώσεις του Dr. Oz σε προγράμματα του αμερικανικού τηλεοπτικού δικτύου CBS και άλλων όπου εμφανίζεται να λέει «Θέλω να το σημειώσετε garcinia cambogia. Γιατί μπορεί να είναι η πιο απλή λύση που ψάχνετε για να λιώσετε το λίπος του σώματος σας για πάντα», «Τώρα έχω το νούμερο ένα θαύμα σε μπουκάλι για να λιώσετε το λίπος σας!», «Μια αστραπή σε μπουκάλι, ένα μαγικό φυτό για να πολεμήσετε το πάχος!», «Μέσα σε αυτό το μικρό κόκκο (πράσινου καφέ) οι επιστήμονες λένε ότι

βρήκαν μια μαγική θεραπεία κατάλληλη για όλους». Μετά από τα εν λόγω αποσπάσματα, προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «Κάποια στιγμή όμως έρχεται η ώρα που πρέπει να πεις την αλήθεια» και ακολουθεί στιγμιότυπο από δικαστήριο ενδεχομένως στις ΗΠΑ όπου ο Dr. Oz εμφανίζεται να ερωτάται «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάπου, κάποιο μαγικό χάπι;» και εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Δεν υπάρχει κάποιο χάπι το οποίο μακροχρόνια θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος και να έχεις την καλύτερη ποιότητα ζωής χωρίς δίαιτα και άσκηση». Και σε επόμενη ερώτηση «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποια μαγική θεραπεία για την απώλεια βάρους;», εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Αν πουλάς κάτι θεωρώντας το μαγικό, όχι δεν υπάρχει». Και ακολουθεί κάρτα, όπου αναγράφεται «Όπως ακούσατε το παραμύθι με το σκεύασμα του πράσινου Καφέ του Dr. Oz τελείωσε».

- Παρουσιάστρια: «Τελικά το παραδέχτηκε ο Dr. Oz ότι μόνο η διατροφή και η άσκηση... Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Για να έχουμε φυσιολογικό σωματικό λίπος πρέπει να κάνουμε ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και να μην έχουμε παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Όσες φορές και να το δω αυτό το βίντεο γελάω. Όταν τον πήγανε στο δικαστήριο και τον ρωτούσανε οι δικαστές, ‘δεν μου λες αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα;’ ‘Όχι, όχι, χωρίς άσκηση, διατροφή, όχι’ ‘Αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα; Υπάρχει κάνα μαγικό φάρμακο;’ ‘Όχι’. Και τόση ώρα στην τηλεόραση γιατί το διαφήμιζε;»
- Παρουσιάστρια: «Είχε το σκοπό του (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο για το κέρδος».
- Παρουσιάστρια: «Ε σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι όμως, κοίταξε να δεις, δεν είναι θέμα κέρδους όταν πρόκειται για παχυσαρκία».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο αυτός που έχει τα περισσότερα κιλά καταλαβαίνει πως αισθάνεται. Δεν γίνεται να υπάρχει εκμετάλλευση σε αυτό».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος να τα δει και να προβληματιστεί γιατί σαν αυτό υπάρχουν πολλά, πολλές υποσχέσεις πολλά χάπια (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς έτσι, όπως το λες».
- Παρουσιάστρια: «Δίνουν πολλές υποσχέσεις».
- Π. Δρακόπουλος: «Είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και θέμα άσκησης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Να φύγουμε από την καθιστική Ζωή και να κάνουμε άσκηση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τα τρία αυτά που είπατε, πρέπει να κάνεις καλή διατροφή, ισορροπημένη διατροφή για την ακρίβεια, να έχεις ευεξία και να κάνεις και άσκηση και όπως είπαμε πολλές φορές δεν χρειάζεται σκληρή άσκηση. Απλή άσκηση. Να βάλουμε το σώμα μας να αρχίσει να εργάζεται περισσότερο, να φύγουμε από την καθιστική ζωή».
- Παρουσιάστρια: «Να αυξήσουμε τη φυσική μας δραστηριότητα».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς έτσι. Και όπως είπαμε να πάνε σε έναν καρδιολόγο να κάνουν τεστ κοπώσεως, να τους πει ότι είναι ok και να ξεκινήσουνε. Να κάνουν άσκηση. Και πάντα την άσκηση πριν το γεύμα. Πριν από οποιοδήποτε γεύμα. Είτε πριν το πρωινό, ή πριν το μεσημεριανό, ή πριν το βραδινό γεύμα. Πριν. Ποτέ μετά».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ σημαντικό».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, τότε μετά».
- Παρουσιάστρια: «Λοιπόν, γιατί παχαίνουμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Είπαμε, το' πα και στο πρώτο μέρος θα το πω και τώρα. Το ότι το σώμα μας το διευθύνει όχι το κεντρικό νευρικό σύστημα, το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα το μόνο που κοιτάει είναι η επιβίωση. Και επειδή μέσα από το λιπώδη ιστό, μέσα από το λιπώδη ιστό, το σώμα κάνει την επιβίωσή του, οπότε αυτό που τον ενδιαφέρει είναι να κρατήσει λίπος. Για αυτό παχαίνουμε. Θα μου πεις, υπάρχουν άτομα, τα οποία τρώνε πολύ και δεν παχαίνουνε; Υπάρχουνε. Τα αδύνατα άτομα. Αλλά εκεί έχουνε βρει ότι η ορμονοευαίσθητη λιπάση τους εργάζεται τόσο σωστά που δεν αφήνει την κατακράτηση λίπους και η οποία μπλοκάρει την περιλιπίνη».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πρέπει να πω και μερικές ορολογίες τώρα. Οπότε για αυτό το λόγο δεν αυξάνουν το λίπος τους. Όχι ότι δεν κάνουνε φλεγμονές».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα γιατί και τα αδύνατα άτομα έχουν...».
- Π. Δρακόπουλος: «Κάνουνε φλεγμονές. Λιπώδη ιστό πολύ δεν κάνουνε. Για αυτό το λόγο που σου είπα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Μπορούμε να σταματήσουμε την πείνα και να μην πεινάμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «(Γελάει) Ξέρεις τι γίνεται; Για να βρούνε οι ερευνητές τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και μάλιστα στον υποθάλαμο τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό μπορούμε να δείξουμε την κάρτα που έχουμε μία κάρτα για το, μπράβο, εκεί».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Εγκέφαλος και υποθάλαμος» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με τα μέρη του εγκεφάλου]

- Π. Δρακόπουλος: «Μπορούμε να τη δείξουμε σε όλη την τηλεόραση; Μπράβο. Βλέπεις εκεί που λέει υποθάλαμος; Επίφυση, υποθάλαμος και υπόφυση. Εκεί στον υποθάλαμο γίνονται τα πάντα. Και απλώς το έφερα να το δείξω, εκεί στο κίτρινο που φαίνεται, εκεί μέσα είναι η πληροφορία. Το αν θα παχύνουμε ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εντάξει. Λοιπόν, άρα τι κάναν λοιπόν οι ερευνητές για να δούνε στην πραγματικότητα τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό; Ερέθισαν αρκετά κέντρα και βρήκαν ποια κέντρα στην πραγματικότητα ερεθίζονται για την πείνα και για τον κορεσμό. Αν έχουμε διατροφή σε ισορροπία τότε ερεθίζονται και τα κέντρα της πείνας και τα κέντρα του κορεσμού και είμαστε ok. Πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Όταν η διατροφή μας δεν είναι σε ισορροπία, ερεθίζονται μόνο τα κέντρα της πείνας. Πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας όπως είπες. Κι αν ερεθιστεί ο πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας δεν σταματάμε να τρώμε. Ένα μυστικό που το έχω πει και τις άλλες φορές είναι η υπογλυκαιμία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα μακροθρεπτικά του γεύματος μας πρέπει να είναι σε ισορροπία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι κάνει λοιπόν η υπογλυκαιμία; Αυξάνει το αίσθημα της πείνας από την πλάγια υποθαλαμική περιοχή, αλλά τι κάνει; Αναστέλλει τον έσω παρακοιλιακό πυρήνα με αποτέλεσμα να μην είμαστε ποτέ σε κορεσμό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Και να τρώμε συνέχεια».
- Παρουσιάστρια: «Γι αυτό πεινάνε συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό πεινάει συνέχεια ο κόσμος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Υπογλυκαιμία, τρώμε ένα γεύμα όχι πολύ αισθητό το πρωί, έχουμε να φάμε μετά έξι ώρες και είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία. Ε, ό,τι βρούμε μπροστά μας θα το φάμε».
- Παρουσιάστρια: «Ενώ πρέπει να τρώμε ισορροπημένα...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν τρώμε ισορροπημένα, ο οργανισμός μας θα' ρθει η ώρα που θα μας πει 'τόρα πεινάω'».

- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει. Με αποτέλεσμα να'μαστε σε ισορροπία. Άρα, ερέθισαν λοιπόν, τα κέντρα στο, όπως είπες προηγουμένως, στον υποθάλαμο και βρήκανε κέντρα πείνας και κορεσμού. Πρόσεξε. Αφού τα ερέθισαν και το βρήκαν κατέστρεψαν εκείνα τα κέντρα. Δηλαδή, κατέστρεψαν το κέντρο της πείνας με αποτέλεσμα ενώ το ζώο ήτανε νηστικό, να μην θέλει να φάει τίποτα. Κατέστρεψαν το κέντρο του κορεσμού με αποτέλεσμα να μην είναι σε κορεσμό ποτέ».
- Παρουσιάστρια: «Να πεινάει συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Να πεινάει συνέχεια. Οπότε λοιπόν, γι αυτό τα βρήκανε. Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία και να μειώσουμε την τροφή και αυξήσουμε την άσκηση διεγείρουμε τα κέντρα της πείνας. Συνέχεια. Γιατί όπως είπαμε τον οργανισμό τον ενδιαφέρει η επιβίωση και καταλαβαίνει πότε δεν του φερόμαστε καλά».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Σωστό. Γι αυτό πρέπει όλα σε ισορροπία».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Και τα γεύματα μας, το διάστημα που περνά, να έχουμε τα σνακ μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, όλα σε ισορροπία. Και πάντα σε κάθε γεύμα μας να υπάρχει και πρωτεΐνη και υδατάνθρακας και λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Υπάρχουν ορμόνες που διεγείρουν το σώμα μας για να αρχίσει η πείνα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Όταν λοιπόν πεινάμε, τότε το γαστρεντερικό μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλνει όπως είπες στον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα εντολή μέσα από την ορμόνη την γκρελίνη και μέσα από την ορμόνη την νορεπινεφρίνη και ξεκινάει από εκεί, δίνει εντολή στον τοξοειδή πυρήνα, απ' τον τοξοειδή πυρήνα φεύγουν οι ορμόνες και πηγαίνουν στον παρακοιλιακό πυρήνα και από τον παρακοιλιακό πυρήνα λέει, ο παρακοιλιακός πυρήνας λέει στο σώμα 'ώρα πρέπει να φας'. Έτσι; Από τον τοξοειδή πυρήνα στον παρακοιλιακό πυρήνα διεγείρουμε το νευροπεπτίδιο Υ, μια ορμόνη, δεύτερη, το Agouti-related protein, τρίτο, ορεξίνη Α, ορεξίνη Β (γελάει). Σκέψου τι γίνεται».
- Παρουσιάστρια: «Πραγματικά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σκέψου τι σένσορες έχουμε μέσα μας. Πόσο ευαίσθητοι είμαστε. Και ξεκινάει η πείνα. Μ' αυτό τον τρόπο ξεκινάει η πείνα. Πάμε τώρα στον κορεσμό. Όταν λοιπόν περάσουν είκοσι λεπτά από το γεύμα

μας, εγώ λέω μισή ώρα και, τότε, κι αρχίζει το φαγητό σιγά σιγά και μπαίνει στην νήστιδα, τι κάνει λοιπόν ο οργανισμός; Στέλλει στον εγκέφαλο δυο ορμόνες, την CCK και την PYY. Αυτές πηγαίνουνε πάλι στον υποθάλαμο, από εκεί πηγαίνουν στον τοξοειδή πυρήνα, από τον τοξοειδή πυρήνα για να πάνε στον παρακοιλιακό πυρήνα πρέπει να πάει η μελανοκορτίνη, από κει πηγαίνει στον παρακοιλιακό πυρήνα και δίνει εντολή στο σώμα σου ότι 'είσαι σε κορεσμό'. Άρα λοιπόν πηγαينوέρχονται στον εγκέφαλο, στον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο νευροπεπτίδια, παρακρινείς ορμόνες, με αποτέλεσμα πρέπει να τα' χουμε σε ισορροπία αυτά. Αν τα' χουμε σε ισορροπία τότε έχουμε 15% ποσοστό σωματικού λίπους στους άνδρες και 22% ποσοστό σωματικού λίπους στις γυναίκες. Δεν χρειάζεται να δούμε τίποτε άλλο. Το σώμα μας ξέρει πότε θα ρυθμίσει αυτά τα δυο, αρκεί η τροφή μας να' ναι σε ισορροπία».

- Παρουσιάστρια: «Η τροφή...».
- Π. Δρακόπουλος: «Τώρα θα μου πεις, πολλές ορολογίες. Έπρεπε να τις πω. Έπρεπε να τις πω για να δείξω στον κόσμο, πόσο σοφό είναι το σώμα μας και πώς πηγαίνει, πώς πηγαίνει από τον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο ή από το γαστρεντερικό στον υποθάλαμο μέσα απ' το πνευμονογαστρικό νεύρο οι ορμόνες και οι εντολές».
- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας θα στείλει αυτά τα, θα κάνει να εκκριθούν αυτές οι ορμόνες για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, η πείνα και μετά η ισορροπημένη διατροφή».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, για να έρθουν τα σωστά μηνύματα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Το ότι είμαστε σε κορεσμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει να βρούμε με ποια ποσότητα τροφής ερχόμαστε σε κορεσμό»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και πρέπει να βρούμε επίσης με ποια ποσότητα τροφής έρχεσαι σε κορεσμό. Ο καθένας από εμάς έχει δικιά του ποσότητα τροφής. Η δικιά σου ποσότητα σε μένα δεν μου κάνει, θα είμαι όλη μέρα σε πείνα, η δικιά μου ποσότητα δεν κάνει για σένα γιατί αναγκαστικά θα παχύνεις. Πρέπει λοιπόν εγώ να βρω με ποια ποσότητα όλα αυτά να' ναι σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, γι αυτό τα προγράμματα είναι πάντα εξατομικευμένα. Το κάθε άτομο...».
- Π. Δρακόπουλος: «Εκατό τοις εκατό εξατομικευμένα».

- Παρουσιάστρια: «Ανάλογα με το με το σωματικό του...».
- Π. Δρακόπουλος: «Δραστηριότητα, μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό και όλα τα υπόλοιπα. Και πρέπει να βρούμε επίσης την ποσότητα της τροφής αυτού που μας επισκέπτεται».
- Παρουσιάστρια: «Το μεταβολικό σύνδρομο καταστρέφει την ισορροπία μεταξύ πείνας και κορεσμού;»

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε μεταβολικό σύνδρομο δεν μπορούμε να ελέγξουμε την πείνα μας»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Αν το καταστρέφει, δεν θα πει τίποτα. Πείναμε συνέχεια. Είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία και πεινάμε συνέχεια. Το μεταβολικό σύνδρομο όμως, το' χαμε ονομάσει σύνδρομο X από τον καθηγητή της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, τον Gerald Reaven, στα μέσα της δεκαετίας του '80 βρήκε το σύνδρομο X, που σήμερα το ονομάζουμε μεταβολικό σύνδρομο».
- Παρουσιάστρια: «Και τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο; Έτσι να πούμε, να ακούσει ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πει ότι ο οργανισμός δεν χρησιμοποιεί το λιπώδη ιστό, δεν μπορεί γιατί έχουμε αυξημένα επίπεδα λεπτίνης, αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης με αποτέλεσμα συνέχεια να πεινάμε. Αλλά αφού έχουμε αυξημένες αυτές τις ορμόνες σταματάει την καύση του λιπώδους ιστού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Μέσα στον λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες που βοηθούν στην καύση ή στην αύξηση του λίπους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η ιατρική λέει για το μεταβολικό σύνδρομο ότι πρέπει να έχουμε αυξημένη παχυσαρκία, πρέπει να έχουν αυξημένα τριγλυκερίδια, πρέπει να έχουμε υπέρταση, πρέπει να έχουμε αυξημένη ινσουλίνη, πρέπει να έχουμε αυξημένη λεπτίνη. Οκ. Αλλά στην πραγματικότητα είναι ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον λιπώδη ιστό. Για αυτό συνέχεια αυξάνεται. Γι αυτό επίσης πρέπει να βρούμε εάν ο ασθενής έχει μεταβολικό σύνδρομο ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Το στρες; Συμβάλλει στην παχυσαρκία;».
- Π. Δρακόπουλος: «Τι ρόλο παίζει; Κοίταξε υπάρχει η ορμόνη ινσουλίνη, υπάρχει η ορμόνη η λεπτίνη, υπάρχει η ορμόνη η περιλιπίνη, υπάρχει η ορμόνη η ορμονοευαίσθητη λιπάση, όχι ορμόνη, η λιποπρωτεΐνη λιπάση, αυτές δεν αφήνουν το λίπος να μπει στο κυκλοφορικό και αρχίζει το [...]

να το χρησιμοποιεί. Απ' την άλλη μεριά υπάρχει η γλυκαγόνη, υπάρχει η επινεφρίνη, υπάρχει η ορμονοευαίσθητη λιπάση, που αυτές τι κάνουν; Παίρνουν το λίπος να μπει στην κυκλοφορία του αίματος. Πρέπει να είναι σε ισορροπία, ούτε οι μεν αυξημένες, ούτε οι δε αυξημένες. Για αυτό το λόγο βλέπεις ότι στους παχύσαρκους κάνοντας εξέταση αίματος τα βλέπουμε στα ύψη και λες γιατί δεν εργάζονται; Εντωμεταξύ μες το λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες και εξαρτάται μέσα από το φαγητό ποιες ορμόνες θα διεγείρουμε. Αυτές οι ορμόνες λένε στο λίπος 'Μην κουνηθείς' μέσα στο λιπώδη ιστό και άλλες ορμόνες μέσα στο λιπώδη ιστό 'Μπες στο κυκλοφορικό να χρησιμοποιηθείς'. Εξαρτάται πώς θα χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή μας».

- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας είναι το Α και το Ω».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό λέμε συνέχεια. Α και συμβάλλει και στην αντιγήρανση η διατροφή μας είπαμε».
- Παρουσιάστρια: «Που αυτό θέλουμε όλοι».
- Π. Δρακόπουλος: «**Αλλά είπαμε σήμερα να μιλήσουμε μόνο για την παχυσαρκία, μόνο για την παχυσαρκία και τίποτα άλλο, να δώσουμε στον κόσμο να καταλάβει ότι είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και είναι θέμα και άσκησης. Και με ρτήσεις τώρα τι γίνεται με το στρες. Αφού στα εξήγησα όλα αυτά πάμε στο στρες. Διεγείρει ο οργανισμός ορμόνες του στρες, αυτές παίρνουνε μυϊκό ιστό, τον πάνε στο συκώτι, να τον κάνουνε γλυκόζη**».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε τα μακροθρεπτικά του γεύματος σε ισορροπία δύσκολα να μας δημιουργηθεί παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «Με το που συμβεί αυτό, οι ορμόνες, οι οποίες προφυλάσσουν τον λιπώδη ιστό αυξάνονται, με αποτέλεσμα να συνεχίζει το στρες. Όταν έχουμε ισορροπημένη διατροφή και κυρίως στρες συμβαίνει όταν έχουμε υπογλυκαιμία. Όταν έχω υπογλυκαιμία ο εγκέφαλος, ο οποίος το καλύτερο του καύσιμο είναι η γλυκόζη και πεινάει δεν μπορεί να σου δώσει την πληροφορία που του είχε ζητήσει από το περιβάλλον, κάτι συμβαίνει και πρέπει να δώσεις την πληροφορία και τη λύση εάν ο εγκέφαλος, εάν δεν έχει ο εγκέφαλος την ισορροπημένη γλυκόζη και εξαρτάται από το κυκλοφορικό, αν το κυκλοφορικό έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, ο εγκέφαλος έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, εάν έχουμε υπογλυκαιμία, τότε ο εγκέφαλος δεν έχει φαγητό. Και τι πρέπει να κάνει; Δεν μεταβιβάζεται η πληροφορία από νευρώνα σε νευρώνα. Και έτσι έχεις στρες. Αλυσίδα».

- Παρουσιάστρια: «Ναι, σωστό. Το ένα επηρεάζει το άλλο».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλυσίδα είν' όλα. Εκατό τοις εκατό το ένα επηρεάζει το άλλο. Αυτό ήρθαμε να πούμε σήμερα. Έχεις ισορροπημένη διατροφή; Δύσκολα θα έχεις στρες γιατί ο εγκέφαλος θα έχει εκατό τοις εκατό ισορροπημένη γλυκόζη. Δεν διατρέφεται καλά; Θα έχεις στρες, θα έχεις άγχος, δεν θα μπορείς να δώσεις την πληροφορία που χρειάζεται ο νευρώνας, από νευρώνα σε νευρώνα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Για την άσκηση μιλήσαμε προηγουμένως, πόσο η απροπονησία και η καθιστική ζωή, πόσο συμβάλλουν στην παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Με την άσκηση ο κόσμος νομίζει ότι προπονεί μόνο το μυϊκό ιστό».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η απροπονησία συμβάλει στην παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά προπονεί όλα τα όργανα του σώματος, να εργάζονται καλύτερα. Να μην εργάζεται ο μυϊκός ιστός όταν προπονούμαστε, αλλά από μέσα εργάζονται και τα όργανά μας καλύτερα. Όταν έχουμε τελείως καθιστική ζωή και τελείως απροπονησία, όσο περνάει ο καιρός τα εσωτερικά μας όργανα εργάζονται πιο κουρασμένα. Αρχίζει και πέφτει ο μεταβολισμός τους. Αρχίζει και πέφτει, χάνουμε μυϊκό ιστό. Επομένως πάμε σαρκοπενία και άμα χάσουμε μυϊκό ιστό δεν μεταβολίζουμε τόσο καλά. Επίσης, συμβάλλει στην παχυσαρκία. Ενώ όταν έχουμε άσκηση όλα μας τα όργανα δουλεύουν σωστά. Ο μυϊκός ιστός δουλεύει σωστά. Οπότε και την ώρα ακόμα που καθόμαστε το σώμα μας είναι σε άριστη κατάσταση και τα όργανά μας δουλεύουνε πολύ σωστά. Εργάζονται σωστά. Όχι δουλεύουν, εργάζονται, καλύτερη λέξη».
- Παρουσιάστρια: «Όντως η άσκηση επηρεάζει πολύ στο να είμαστε πολύ καλύτερα»
- Π. Δρακόπουλος: «Εσύ το ξέρεις αυτό πλέον ε;»
- Παρουσιάστρια: «Εγώ το ξέρω πολύ καλά, γιατί βλέπω ότι μετά την άσκηση, ενώ προηγουμένως, πιο πριν μέσα στη μέρα μπορεί να μην έχω τόση πολλή διάθεση, να είμαι έτσι λίγο πιο κουρασμένη, όταν κάνω άσκηση και μετά, έχω μεγάλη ενέργεια, έχω αρκετή ενέργεια να κάνω...».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, η άσκηση βοηθάει πάρα πολύ στην αποτοξίνωση».
- Παρουσιάστρια: «Ναι αποτοξινωνόμαστε πιο γρήγορα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Αφού δουλεύουν τα όργανά μας πιο γρήγορα;»

- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Εργάζονται πιο γρήγορα τα όργανά μας».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος πολλές φορές το φοβάται. Νομίζει ότι αν κάνω άσκηση, μετά θα είμαι κουρασμένος, δεν θα μπορώ να κάνω τις δουλειές μου, αλλά θα κάνει καλύτερα τις δουλειές του όταν κάνει άσκηση».
- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά ας ξεκινήσει περπάτημα και όσο αντέχει».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σιγά σιγά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σιγά, σιγά».
- Παρουσιάστρια: «Δεν χρειάζεται να αρχίσει πολλή ώρα από την αρχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μέχρι εκατό σφύξεις η καρδιά του να φτάνει. Δεν χρειάζεται παραπάνω. Και σιγά σιγά ο ίδιος θα προσπαθεί παραπάνω γιατί; Διότι θα αισθάνεται καλύτερα, θα αυξηθεί η φυσική του κατάσταση».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό. Έτσι ακριβώς. Πείτε μας λίγο και τι θα πει διαμετατροπέας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ ωραία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι ο Διαμετατροπέας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους;»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ωραία ερώτηση. Διαμετατροπέας. Ξέρεις ότι, ο κόσμος δεν ξέρει ότι όταν χρησιμοποιήσουμε περισσότερους υδατάνθρακες από ό,τι πρέπει, ο υδατάνθρακας θα αποθηκευτεί, θα γίνει λίπος και θα αποθηκευτεί στο λιπώδη ιστό, θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στους μυς, το γλυκογόνο των μυών είναι από 300 έως 500 γραμμάρια. Θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στο συκώτι μας 90 με 120 γραμμάρια. Θα βοηθήσει στο σταθερό ζάχαρο αίματος, οπότε ο εγκέφαλός μας θα το χρησιμοποιεί. Αυτό συμβαίνει με τους υδατάνθρακες. Πάμε, άρα οι υδατάνθρακες θα γίνουν γλυκογόνο, θα παραμείνει γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματος και λίπος. Πάμε τώρα στην πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη θα διασπαστεί σε αμινοξέα που είναι για τον μυϊκό ιστό και όση περισσότερη πρωτεΐνη έχουμε θα γίνει λίπος. Άρα η πρωτεΐνη θα γίνει γλυκόζη μέσα από το συκώτι τα αμινοξέα ή λίπος και θα βοηθήσει τον μυϊκό ιστό μας. Τώρα ερχόμαστε στην κατανάλωση του λίπους. Αυτό θα πει διαμετατροπέας. Το λίπος τι γίνεται στον οργανισμό μας; (γελάει) Γίνεται μόνο λίπος. Ο υδατάνθρακας θα γίνει λίπος ή θα γίνει, θα αποθηκευτεί στους μυς και στο συκώτι. Η πρωτεΐνη είναι για το μυϊκό ιστό, αλλά θα γίνει και λίπος και θα γίνει και γλυκόζη μέσα από το συκώτι, ενώ το λίπος θα γίνει μόνο λίπος. Αυτός, έτσι μπορεί το σώμα και χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά. Για αυτό λέγεται διαμετατροπέας σώματος».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Λοιπόν και πείτε μας τι θα πει λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Λιπογένεση γίνεται μόνο από τον υδατάνθρακα και το λίπος. Το συκώτι παίρνει τον υδατάνθρακα και τον κάνει λίπος και το αποθηκεύει στο λιπώδη ιστό. Το λίπος γίνεται απευθείας λίπος, ενώ γλυκονεογένεση θα πει ότι παίρνει την πρωτεΐνη να την πάει στο συκώτι, να την κάνει γλυκόζη. Γλυκονεογένεση. Ο οργανισμός ξέρει τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει. Όταν δεν έχουμε ισορροπημένη και σωστή διατροφή, ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει».
- Παρουσιάστρια: «Φτάνει να του βάλουμε αυτά που χρειάζεται».
- Π. Δρακόπουλος: «Άμα έχει σωστή τροφή δεν θα χρειάζεται τίποτα απ' αυτά».
- Παρουσιάστρια: «Με ισορροπημένη διατροφή μπορεί να τα κάνει όλα μόνος του μόνος του».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα τα κάνει μόνος του. Θυμάσαι τις προάλλες που είπαμε ότι εάν το σώμα μας διοικείται από τον εγκέφαλό μας τα όργανα μας άσε τι θα γινότανε. Για αυτό είπε ο Θεός ότι το σώμα θα διοικείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Απ' το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Να γίνονται όλα μόνα τους».
- Παρουσιάστρια: «Τέλεια. Να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επιστρέφοντας **θα δούμε τι διατροφή κάνουν οι σταρ του Χόλιγουντ και είναι σε άριστη κατάσταση**».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας και **πάμε να μιλήσουμε για μία μερίδα ανθρώπων, για τους σταρ του Hollywood, οι οποίοι απαγορεύεται να παχύνουν και να γεράσουν. Οπότε με τι διατροφή διατρέφονται για να είναι σε άριστη κατάσταση;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως το είπες, πια τι κάνουν για να είναι σε άριστη κατάσταση; Που όλοι αυτοί προπονούνται, όλοι αυτοί κάνουν σωστή διατροφή εκτός από ορισμένους γιατί τους αρέσει μονίμως να είναι στο επίκεντρο».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Και για να είσαι στο επίκεντρο πρέπει να λάμπεις».
- Παρουσιάστρια: «Ε βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Και για να λάμπεις πρέπει να κάνεις σωστή διατροφή, πρέπει να κάνεις άσκηση και να μην είσαι σε στρες. Πάμε να δούμε τις κάρτες των σταρ του Hollywood».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η διατροφή των διασήμων (σταρ) του Χόλυγουντ» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο περιοδικού με τίτλο Good Housekeeping και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Μυστική δίαιτα του Χόλυγουντ – Πώς η Jennifer Aniston Αδυνάτισε 10 κιλά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τη διατροφή αυτή την ξεκίνησε η Jennifer Aniston. Είχε κάνει ‘Τα φιλαράκια’ ένα έργο το 1999 και πήρε κιλά. Και ξεκίνησε αυτή τη διατροφή και έχασε δέκα κιλά και από τότε αυτή η διατροφή, η αντιφλεγμονώδης διατροφή άρχισε να διαφημίζεται. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται εξώφυλλο του περιοδικού με τίτλο People και φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα «Η Jennifer Aniston ψηφίστηκε ως η πιο ωραία γυναίκα του κόσμου πρώτη φορά το 2004 και δεύτερη φορά το 2016 όπως αναφέρεται στο περιοδικό People»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν δύο φορές ανακηρύχθηκε η πιο ωραία γυναίκα σταρ της Αμερικής».
- Παρουσιάστρια: «Πολύ όμορφη κοπέλα».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ όμορφη κοπέλα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και από πάνω αναγράφεται «Jennifer Aniston 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ είναι πενήντα - ενός ετών. Αυτή κάνει την αντιφλεγμονώδη διατροφή από το 1999. Μέχρι σήμερα. Είναι η κυρία αυτή, η Jennifer Aniston πενήντα – ενός ετών; Πάμε στην επόμενη φωτογραφία».
- Παρουσιάστρια: «Με τίποτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Jennifer Aniston και δίπλα αναγράφεται «**Μετά από 21 χρόνια που Διατρέφεται με τη Αντιφλεγμονώδη Διατροφή**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Ορίστε. Είκοσι – ένα χρόνια. Μ' αυτή τη διατροφή.**
- Παρουσιάστρια: «**Είναι αυτό που λέμε, όταν αρχίσεις την αντιφλεγμονώδη διατροφή μετά καταλαβαίνεις πόσο καλά νιώθεις, πόσο σε ωφελεί.**
- Π. Δρακόπουλος: «**Πόσο σε έχει ωφελήσει. Και είπες και κάτι άλλο. Φεύγεις και βλέπεις ότι δεν αισθάνεσαι καλά, επανέρχεται.**
- Παρουσιάστρια: «**Ναι.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με φωτογραφίες των ηθοποιών Jennifer Aniston και Demi Moore και φωτογραφίες από διάφορα γεύματα]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ είναι η Jennifer Aniston και η Demi Moore, που δίνουνε συνέντευξη, ποια διατροφή κάνουνε οι ίδιες στην Αμερική.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Demi Moore προφανώς σε μια εκδήλωση για το CNN HEROES και δίπλα αναγράφεται «Demi Moore 58 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Demi Moore 58 ετών. Έχω βάλει και τις ηλικίες τους.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί είναι Υγιεινότερη διατροφή αδυνατίσματος του Χόλυγουντ, Brooke Charvet**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Η Brooke Charvet: 'Εγώ κάνω Αντιφλεγμονώδη Διατροφή γιατί για μένα είναι η πιο σωστή διατροφή του Χόλυγουντ'.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού με τίτλο **DIETS THAT WORK – Mediterranean Zone (=Δίαιτες που δουλεύουν/ αποδίδουν – Μεσογειακή Ζώνη)** με φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet]

- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ δίνει συνέντευξη γι αυτή τη διατροφή. Δηλαδή, αυτά είναι σφραγίδες τώρα, δεν είναι κάτι δικό μου που το αναφέρω.**
- Παρουσιάστρια: «**Βέβαια.**

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού / τηλεπερσόνας Brooke Charvet και δίπλα αναγράφεται «Brooke Charvet 49 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ σαράντα-εννιά ετών».
- Παρουσιάστρια: «Τι σώμα;»

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Δεν έχω κάνει χαζές δίαιτες. Σήμερα, μόνο η Αντιφλεγμονώδης Διατροφή με Αντιπροσωπεύει - Penélope Cruz»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Penélope Cruz. Ολοι την ξέρουμε. ‘Δεν έχω κάνει’ λέει ‘χαζές δίαιτες μόνο αντιφλεγμονώδη διατροφή που αυτή με αντιπροσωπεύει’. Penélope Cruz».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται απόκομμα περιοδικού και άρθρο με τίτλο **DROP A PANTS SIZE IN 7 DAYS – Mediterranean Secret to Fast Fat Loss** (=Χάσε ένα νούμερο παντελονιού σε επτά μέρες – Το Μεσογειακό μυστικό για γρήγορη απώλεια λίπους) και με φωτογραφία της ηθοποιού Penélope Cruz]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ δίνει συνέντευξη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλονται δυο φωτογραφίες της ηθοποιού Penélope Cruz, ενώ ακολουθεί άλλη φωτογραφία της σε πασαρέλα και δίπλα αναγράφεται «Η Penélope Cruz είναι 46 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα είναι σαράντα – έξι ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sarah Jessica Parker και δίπλα αναγράφεται «Sarah Jessica Parker 55 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sarah Jessica Parker πενήντα – πέντε ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Sandra Bullock από εκδήλωση του τηλεοπτικού δικτύου CBS για τα βραβεία People’s Choice και δίπλα αναγράφεται «Sandra Bullock 56 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Sandra Bullock πενήντα – έξι ετών».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger και δίπλα αναγράφεται «Renee Zellweger 51 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η Renee Zellweger. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται άλλη φωτογραφία της ηθοποιού Renee Zellweger]

- Π. Δρακόπουλος: «Και στην επόμενη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «**Σε συνέντευξη που έδωσε η ίδια στην Mail Online στις 10/02/20 ανέφερε ότι έκανε Αντιφλεγμονώδη Διατροφή για να χάσει τα κιλά που πήρε όταν αναγκάστηκε να παχύνει για τον ρόλο της στην ταινία Bridget Jones's Diary**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι είπε λοιπόν; Έκανε λοιπόν ένα έργο ‘Το ημερολόγιο της Μπρίτζετ Τζόουνς’ και πήρε πολλά κιλά. Και δίνει συνέντευξη στις 18/2/20 και τι είπε; ‘Με αυτή τη διατροφή εγώ έφτασα να είμαι σε άριστη κατάσταση και έχασα όλα μου τα κιλά’ με την αντιφλεγμονώδη διατροφή. Έδωσε συνέντευξη στο, στη σελίδα του Daily Mail, Mail online».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία ενός στεφανωμένου αθλητή και δίπλα αναγράφεται «Πανίκος Αντωνίου»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ έχουμε τον δικό μας στην αντιγήρανση, τον Πανίκο τον Αντωνίου, τον σούπερ μαραθωνοδρόμο της Κύπρου».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται φωτογραφία του ίδιου του Π. Αντωνίου να κρατάει μια ελληνική σημαία με την Κύπρο στη μέση και πίσω του φαίνεται ένα πανό όπου αναγράφεται «19^{ος} Ευχίδειος Άθλος» και ακολούθως φωτογραφία μιας αθλήτριας με χρυσά μετάλλια στο λαιμό και δίπλα αναγράφεται «Έρση Θωμά 81 ετών».]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τελευταία έχουμε την αγαπημένη μας την κυρία Έρση Θωμά, την πρωταθλήτρια κολύμβησης Κύπρου, βετεράνων και διεθνών αγώνων».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται επαγγελματική κάρτα όπου αναγράφεται «Naturopathic Medicine & Homoeopathic Remedies, Anti – Aging & Anti – inflammatory Nutrition Program Therapy, Dr. Panagiotis Drakopoulos N.D. – Gerontologist»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα λοιπόν εξηγήσαμε στον κόσμο ότι είναι στο χέρι μας να έχουμε στον υποθάλαμο τους ορμόνες της πείνας και του κορεσμού σε ισορροπία. Σε ισορροπία αυτό μας ενδιαφέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει μετά από κάθε γεύμα να έχουμε σε ισορροπία τις ορμόνες της πείνας και του κορεσμού»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και να έχουμε, όταν έχουμε αυτά, τις ορμόνες αυτές σε ισορροπία τότε πράγματι δεν έχουμε στρες και δεν πεινάμε κιόλας. Τον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα και τον έσω κοιλιακό πυρήνα. Αυτά πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Διότι είπαμε από το γαστρεντερικό στον εγκέφαλο στέλνουμε ορμόνες πεινάς ή από το γαστρεντερικό σύστημα μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλλουμε ορμόνες κορεσμού και εξαρτάται ο υποθάλαμος ποιες ορμόνες θα στείλει. Και έτσι θα μα' στε σε πείνα ή σε κορεσμό. Αυτά είπαμε σήμερα».
- Παρουσιάστρια: «Αυτό πρέπει να κρατήσουμε. Χρησιμοποιήσατε λίγο ορολογίες έτσι πιο δύσκολες. Ίσως ο κόσμος...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις τι; Μπορεί να μας βλέπουνε και ειδήμονες επάνω στη διατροφή, επάνω στη φυσικοπαθητική, πάνω στην γεροντολογία και όποτε χρησιμοποιήσα αυτές τις ορολογίες γιατί πρέπει σε βάθος να καταλάβουνε και εκείνοι τι συμβαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Χρειάζεται σίγουρα, απλά...».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν μπορούσα να μην χρησιμοποιήσω αυτές τις ορολογίες. Μεταξύ πείνας και κορεσμού. Ποιες ορμόνες βγαίνουνε, ποιες ορμόνες μπαίνουνε, ποιες ορμόνες, έπρεπε να το πω. Τι γίνεται στο κυκλοφορικό με τις ορμόνες πρέπει να' ναι σε ισορροπία επίσης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το φυσιολογικό λίπος για τους άνδρες είναι 15% και για τις γυναίκες 22%»]

- Παρουσιάστρια: «**Να κρατήσουμε ότι με την σωστή και ισορροπημένη αντιφλεγμονώδη διατροφή μπορούμε να ισορροπήσουμε την πείνα και τον κορεσμό.**».

- Π. Δρακόπουλος: «Κι αν ισορροπήσουμε, το σωματικό μας λίπος θα είναι 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό θέλουμε, τίποτα άλλο».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια, για να δουλεύει γενικά ο οργανισμός μας πολύ καλύτερα σε όλους τους τομείς».
- Π. Δρακόπουλος: «Ευεξία, αυτό που λέμε συνέχεια, άριστη κατάσταση, ευεξία».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Αγαπημένοι φίλοι και φίλες να σας προτρέψουμε να ακολουθείτε τις συμβουλές που σας δίνονται μέσα από την εκπομπή μας, διότι στόχος της εκπομπής μας δεν είναι άλλος από το να αντιστρέψει τη διαδικασία της γήρανσης και η παχυσαρκία είναι ένας ανατρεπτικός παράγοντας υγείας και ευεξίας. Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στον Δρ Παναγιώτη Δρακόπουλο N. D. για τις πολύτιμες συμβουλές του και που είχαμε ένα υπέροχο επικοινωνιακό διάλογο. Να σας ευχαριστήσουμε κύριε Δρακόπουλε».
- Π. Δρακόπουλος: «Κι εγώ ευχαριστώ Άννα μου για τις ωραίες ερωτήσεις σου. Να καληνυχτίσω κι εγώ τον κόσμο με τη σειρά μου».
- Παρουσιάστρια: «Κάπου εδώ να σας καληνυχτίσουμε και να ανανεώσουμε το ραντεβού μας για την ερχόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα. Καλό σας βράδυ με την ευχή να είστε όλοι καλά με ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία».

Στους τίτλους τέλους του προγράμματος αναγράφονται στο κάτω μέρος της οθόνης τα εξής υπό μορφή κινουμένου κειμένου (crawl): *Παρουσίαση: Άννα Αντωνίου Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Μ. Δρακόπουλος ND [...] Παραγωγή PLUS 2020.*

6. Στις **19.7.2021**, μεταξύ των ωρών **21:00 – 22:05**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέου**», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (Anti – inflammatory Nutrition Program), η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας της παχυσαρκίας, με ισχυρισμό για θεραπεία και υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες (όπως η παχυσαρκία), κατά παράβαση της Παραγράφου Δ.12(γ)(iv) του

Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Ειδικότερα, υπήρξε ισχυρισμός για θεραπεία και υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρή ασθένεια (όπως η παχυσαρκία).

Συγκεκριμένα, στην έναρξη του προγράμματος εμφανίζεται κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται «ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ», ενώ ακολουθούν τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Καλησπέρα αγαπημένοι φίλοι και φίλες. Πιστοί εδώ στο ραντεβού μας μέσα από την εκπομπή μας, η οποία ασχολείται με την υγεία, ευεξία και αντιγήρανση. Σήμερα θα μάθετε τι συμβαίνει με την παχυσαρκία, γιατί κάθε χρόνο πεθαίνουν δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες παγκοσμίως από τη νόσο της παχυσαρκίας. Θα καταλάβετε επίσης γιατί δεν έχει βγει ακόμα φάρμακο για την παχυσαρκία. **Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος. Μην με παρεξηγείτε που την αναφέρω σαν νόσο γιατί στις 18 Ιουνίου του 2013 ο Ιατρικός Αμερικανικός Σύλλογος ψήφισε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και σαν νόσος πρέπει να αντιμετωπίζεται.** Επίσης, σήμερα θα ακούσετε πολλές λεπτομέρειες για τη βουλιμία και την ανορεξία. Ο κόσμος νομίζει ότι η βουλιμία και η ανορεξία είναι ψυχικές ασθένειες. Αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο από την ανισορροπία των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου μεταξύ πείνας και κορεσμού. Στην μεν βουλιμία έχει μπλοκάρει ο έσω κοιλιακός πυρήνας και έτσι δεν αισθάνεται κορεσμό ο βουλιμικός άνθρωπος, ενώ στην ανορεξία έχει μπλοκάρει η πλάγια υποθαλαμική περιοχή που είναι το κέντρο της πείνας. Ο κόσμος πρέπει να ξέρει επίσης ότι υπάρχει ένα στοματοφαρυγγικό αντανακλαστικό που αντιδρά στη μάσηση και την κατάποση της τροφής. Αυτό μπορεί να μετρήσει την κατανάλωση της τροφής αναστέλλοντας την λήψη της μετά από ένα ισορροπημένο γεύμα που διαρκεί αρκετή ώρα. **Να καλησπερίσουμε τον Δόκτωρ Παναγιώτη Δρακόπουλο ND με τον οποίο θα συζητήσουμε διεξοδικά για τη νόσο της παχυσαρκίας. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε.**
- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα Άννα μου. Είπαμε, πάντα σε ευεξία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Δ. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Καταλαβαίνεις ότι έχουμε ένα σένσορα στο στόμα μας, που μετράει την τροφή μας; Μετράει την τροφή μας, κι αν το γεύμα μας διαρκεί αρκετή ώρα μας φέρνει εύκολα σε κορεσμό. Αν το γεύμα είναι σε ισορροπία. Αυτό κανείς δεν το ξέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Έχουμε ένα αισθητήρα στο στόμα μας ο οποίος μετράει την ποσότητα της τροφής μας»]

- Παρουσιάστρια: «Πράγματι» (γελάει).
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι. Όντως, οπότε πρέπει να κάνουμε καλή μάσηση της τροφής έτσι; Για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Αρκετή ώρα. Ναι, ναι. Όχι καλή. Αρκετή ώρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θέλουμε πάνω από μισή ώρα το λιγότερο για να μπορέσει να πάει η ορμόνη στον εγκέφαλο του κορεσμού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει το γεύμα μας να διαρκεί το λιγότερο ½ ώρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αλλιώς δεν πηγαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό λέμε πρέπει να τρώμε αρκετή ώρα».
- Παρουσιάστρια: «Καλή μάσηση της τροφής».
- Π. Δρακόπουλος: «Και αρκετή ώρα. Και τα δυο μαζί. Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, να πάμε να δούμε το πρώτο βίντεο για την παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε να το δούμε».

Ακολουθώντας, προβάλλεται ένα βίντεο, στο οποίο ένας υπέρβαρος άντρας βρίσκεται στο χειρουργείο σε κρίσιμη, όπως φαίνεται, κατάσταση και γίνεται μια γρήγορη αναδρομή στη διατροφή του από την παιδική του ηλικία, που όπως φαίνεται είναι βασισμένη σε μη υγιεινό φαγητό.

- Παρουσιάστρια: «Είναι πραγματικά δυσάρεστο και πρέπει αυτά τα βίντεο να προβληματίσουν όλους εμάς τους γονείς γιατί είμαστε το παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά. Αν εμείς παίρνουμε στο σπίτι, κι αν τους δίνουμε θα τα μάθουν».

- Π. Δρακόπουλος: «Να τα χρησιμοποιούν».
- Παρουσιάστρια: «Θα μάθουν να τα θέλουν».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι δεν φταίμε εμείς για την παχυσαρκία, που έχουμε πάνω μας. Η αύξηση σωματικού λίπ., ο οργανισμός μας έχει τον λιπώδη ιστό για επιβίωση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο λιπώδης ιστός χρησιμοποιείται για επιβίωση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η αύξηση του σωματικού λίπους, για την αύξηση του σωματικού λίπους, δεν ευθυνόμαστε εμείς. Αλλά σήμερα ξέρουμε τους τρόπους πώς να μην αφήσουμε να αυξηθεί το σωματικό μας λίπος. Πλέον τους ξέρουμε εκατό τοις εκατό τους τρόπους. Άρα ο οργανισμός χρησιμοποιεί το λίπος για επιβίωση».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, δεν ευθύνεται το κεντρικό νευρικό σύστημα για την αύξηση λίπους. Δηλαδή, δεν δίνουμε εμείς διαταγή. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν ξέρει πόσα κιλά λίπος έχουμε».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το αυτόνομο νευρικό σύστημα δεν γνωρίζει πόσο λίπος έχουμε, αυτό το γνωρίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το μόνο που το ενδιαφέρει είναι η επιβίωση. Και επειδή το ξέρει ότι το λίπος βοηθάει τον οργανισμό να επιβιώσει γι αυτό κατακρατάει λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλλά σήμερα ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε το λίπος μας σε ισορροπία. Ναι μεν σαν επιβίωση, ναι δε σαν ισορροπία. Πάμε να δείξουμε τις κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα ποσοστά παχυσαρκίας σε Ελλάδα και Κύπρο» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (WOF) κήρυξε την 4^η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (World Obesity Day)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. Στις 4 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Παγκόσμια Ημέρα της Παχυσαρκίας. Μπράβο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με στοιχεία από την εφημερίδα Καθημερινή 5/3/2020]

- Π. Δρακόπουλος: «Όπως είπες προηγουμένως δυο εκατομμύρια, οχτακόσιες χιλιάδες άτομα πεθαίνουν παγκοσμίως κάθε χρόνο από την παχυσαρκία. Εάν η παχυσαρκία κολλούσε θα ήμασταν συνέχεια σε καραντίνα».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Ελλάδα σήμερα 7 στους 10 άνδρες και 5 στις 10 γυναίκες είναι παχύσαρκοι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία έχει το ψηλότερο ποσοστό σε παιδιά ηλικίας 7 – 8 ετών. Αυτό τα παίρνετε μεταξύ από τις εφημερίδες που τα γράφουνε».
- Παρουσιάστρια: «Θλιβερή η πρωτιά μας».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι 13,4%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι. Τα παχύσαρκα αγόρια είναι στο 21% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση 13%, 13,4%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι στο 9,9%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάμε στην επόμενη κάρτα. Τα παχύσαρκα κορίτσια είναι στο 19% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 9,5%. Διπλάσια».
- Παρουσιάστρια: «Πολλά ψηλά. Πάρα πολύ μεγάλα τα ποσοστά μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ψηλά».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην ΕΕ 23%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Στην Κύπρο η παχυσαρκία τους άντρες ανέρχεται στο 28.8% ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση στο 23%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στην Κύπρο η παχυσαρκία στις γυναίκες ανέρχεται στο 26.9% ενώ στην ΕΕ 20%»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ενώ στις γυναίκες 26,9% και στην Ευρωπαϊκή Ένωση 20%».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Σε μια 10ετία το ποσοστό παχυσαρκίας στην ΕΕ θα ξεπεράσει το 50%. Η ΕΕ έχει 450 εκατομμύρια κατοίκους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Σε μια δεκαετία η παχυσαρκία θα ανέρχεται στο 50% αν δεν προσέξουμε. Εάν δηλαδή η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει σήμερα 450 εκατομμύρια κατοίκους σκέψου πόσοι θα είναι παχύσαρκοι σε μια δεκαετία. Αφού λέμε ότι το 50% θα είναι παχύσαρκοι. Εδώ και τώρα πρέπει κάτι να κάνουμε».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Να μην τα αφήνουμε όλα στην τύχη».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι είναι. Πρέπει να προβληματιστεί ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: **«Οι περισσότεροι τα έχουν αφήσει όλα στην τύχη. Μπορούμε να ρυθμίσουμε σήμερα το σώμα μας και να έχει ποσοστό σωματικού λίπους φυσιολογικό 15 για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».**

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ρυθμίζοντας το σώμα μας έρχεται σε ισορροπία ο λιπώδης ιστός 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες»]

- Π. Δρακόπουλος: **«Είναι πολύ εύκολο σήμερα να συμβεί αυτό. Οπότε λοιπόν είναι στο χέρι μας».**
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν θα αυξήσουμε το λίπος ή όχι. Επίσης, είπες στην αρχή ότι ο Ιατρικός Σύλλογος είπε ότι η παχυσαρκία στις 18 Ιουνίου του 2013 είναι νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Αμερικάνικος Ιατρικός Σύλλογος στις 18/06/2013 ψήφισε την παχυσαρκία Νόσο (φλεγμονή)»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις ότι πιο μπροστά το έχουν πει ερευνητές απ' την Κύπρο αυτό; Το 2004; Η Κύπρος είναι πρωτοπόρος σε αυτό. Με την έρευνα που έκανε το 2004. Πάμε να δούμε τις επόμενες κάρτες».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η παχυσαρκία είναι νόσος (φλεγμονή)» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»]

- Π. Δρακόπουλος: «Φλεγμονή και παχυσαρκία. Έτσι».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού TIME με τον τίτλο THE SECRET KILLER 23 Φεβρουαρίου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ – Η Εκπληκτική σύνδεση μεταξύ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ – Καρδιακής Προσβολής, Καρκίνου, Αλζχάϊμερ Και άλλων ασθενειών – **Τι μπορούμε να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε**»]

- Π. Δρακόπουλος: «Το 2004 το περιοδικό TIME στην Αμερική έγραψε. Παχυσαρκία. Είναι η νόσος για όλα τα νοσήματα. Τι πρέπει να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε. **Η φλεγμονή, όχι η παχυσαρκία. Η φλεγμονή είναι νόσος. Και για την παχυσαρκία και για την καρδιοπάθεια και για όλες τις ασθένειες. Αυτός είναι, η πραγματική νόσος.**».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Αυτός ο τύπος της φλεγμονής είναι ο λόγος που παίρνετε βάρος, αρρωσταίνετε, και γερνάτε γρηγορότερα. Αυτό είναι το είδος της Φλεγμονής που περιγράφει το περιοδικό Time ως: ‘Ο Μυστικός Δολοφόνος’»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η φλεγμονή είναι αυτή που δημιουργεί όλα τα νοσήματα. Αυτό το 2004. Το Περιοδικό TIME».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται δημοσίευμα εφημερίδας ημερομ. 29 Φεβρουαρίου 2004 με τίτλο ‘Φλεγμονές, ο νέος μυστικός δολοφόνος’»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και μετά από μερικές μέρες το γράψανε στις εφημερίδες στην Ελλάδα. Φλεγμονές ο μυστικός δολοφόνος».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «01 Απριλίου 2004 Δρ. Σ. Σάβας: Εκπαιδευτικό και Ερευνητικό Ίδρυμα Υγεία του Παιδιού Κύπρος» και «Δρ. Α. Καφάτος: Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε. Το 2004 τέλειωσε η έρευνα μεταξύ του Δρ Σάββα Σάββα και Δρ Αντώνη Καφάτου που βρήκανε ότι όσο περισσότερο αυξάνεται το σωματικό λίπος, για πάμε στην επόμενη κάρτα...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η Αύξηση των φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά στη Κύπρο και Κρήτη»]

- Π. Δρακόπουλος: «Αύξηση φλεγμονών στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά Κύπρο και Κρήτη».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η έρευνα έγινε σε 88 παιδιά από 10 έως 19 ετών. Βρήκαν ότι οι φλεγμονές είναι αυξημένες στα υπέρβαρα και στα παχύσαρκα παιδιά. Το 2004. Πολύ πρωτοπόροι. Πιο μπροστά από όλους ήτανε στην Κύπρο».
- Παρουσιάστρια: «Πράγματι».
- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ είναι το σχεδιάγραμμα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με σχεδιάγραμμα και τίτλο ΤΟ ΑΑ ΣΤΟΝ ΛΙΠΩΔΗ ΙΣΤΟ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ]

- Π. Δρακόπουλος: «Όσο αυξάνεται η παχυσαρκία, αυξάνονται οι φλεγμονές μέσα μας. Αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Η Κύπρος ήταν πρωτοπόρα σ' αυτό. Ο παιδίατρος ο Σάββα Σάββας και απ' την Κρήτη ο Καφάτος. Βρήκαν ότι όσο αυξάνεται το λίπος, αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ. Όσο αυξάνεται το αραχιδονικό οξύ, αυξάνονται οι φλεγμονές μες τον λιπώδη ιστό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου εμφανίζεται εξώφυλλο του περιοδικού Newsweek με τον τίτλο When FAT Attacks 23 Αυγούστου 2004 και αναγράφονται τα εξής «Όταν το ΛΙΠΟΣ Επιτίθεται – Πως τα Λιποκύτταρα μετακινούνται – Πόλεμος στην υγεία σας – Γιατί η Θερμιδοδίαιτα δεν είναι η μαγική σφαίρα»]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ λοιπόν το περιοδικό Newsworld, Newsweek για την ακρίβεια γράφει When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται. Δηλαδή, από το λιπώδη ιστό η φλεγμονή επιτίθεται στο σώμα μας. Μπαίνει στο κυκλοφορικό. Και τότε γίνεται πόλεμος. Και γιατί η θερμιδοδίαιτα δεν είναι λύση. When fat attack. Όταν το λίπος μας επιτίθεται».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ο τίτλος Obesity & Inflammation, March 21 – 22, 2007]

- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ ερχόμαστε στο Πανεπιστήμιο Harvard. Πανεπιστήμιο Harvard. Πάμε στην επόμενη κάρτα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ 21 και 22 Μαρτίου 2007 9^ο Μεταπτυχιακό Συνέδριο Διατροφής»]

- Π. Δρακόπουλος: «21 και 22 Μαρτίου το '07. Τώρα έρχεται το Harvard και επιβεβαιώνει αυτά που είχαν πει στην Κύπρο και το περιοδικό TIME. Το 2007. Μεταπτυχιακό συνέδριο διατροφής».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Παχυσαρκία και Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Παχυσαρκία και φλεγμονή».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Ο Dr. Eric Rimm είναι καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Είναι επίσης διευθυντής του προγράμματος Καρδιαγγειακής Επιδημιολογίας»]

- Π. Δρακόπουλος: «Ο Δρ Eric Rimm, ο καθηγητής Διατροφολογίας, Επιδημιολογίας και Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Πάμε σε επόμενη κάρτα να δούμε τι είπε».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. 'Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας, έχουμε επιδημία φλεγμονής'. Η φλεγμονή είναι αυτή που προξενεί χρόνια νοσήματα και όχι η παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Είπε, η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Η φλεγμονή προπορεύεται της παχυσαρκίας. Δεν έχουμε επιδημία παχυσαρκίας. Έχουμε επιδημία φλεγμονής. Η φλεγμονή σε κάνει παχύσαρκο. 2007, Πανεπιστήμιο Harvard. Τρία χρόνια μετά από την Κύπρο».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Στις 18/06/2013 ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος (AMA) ψήφισε την Παχυσαρκία Φλεγμονή»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έρχεται ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος να σφραγίσει αυτό που τόσα χρόνια είχαν βρει οι άλλοι. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Φλεγμονή δηλαδή και σαν φλεγμονή πρέπει να αντιμετωπίζεται».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «NUTRITION – Περιοδικό του Αμερικάνικου Κολεγίου Διατροφής Τεύχος 28 Αύγουστος 2009»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και εδώ έχουμε το περιοδικό των Διατροφολόγων της Αμερικής που είπε ότι...».

[Στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «**Αντιφλεγμονώδης Διατροφή για Παχυσαρκία και Διαβήτη – Dr. Barry Sears Ph. D.**»]

- Π. Δρακόπουλος: «**Αντιφλεγμονώδη διατροφή για παχυσαρκία και διαβήτη. Dr. Barry Sears έγραψε το άρθρο. Τι έχεις να πεις για όλα αυτά; Τι έχεις να πεις για όλα αυτά ότι στην Κύπρο το είπανε.**»
- Παρουσιάστρια: «Είμαστε κάπου θετικά πρωτοπόροι (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς».
- Παρουσιάστρια: «Εκτός από την παχυσαρκία που είμαστε... (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς. Είμαστε πρωτοπόροι σε αυτό. Η Κύπρος είναι πρωτοπόροι σε αυτό. Το είπαν 2004 και εννιά χρόνια μετά το είπε ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος. Η παχυσαρκία είναι νόσος. Η παχυσαρκία είναι νόσος».
- Παρουσιάστρια: «Πρέπει να το ακούσει ο κόσμος γιατί πλέον όπως το αποδεικνύουμε σήμερα είναι νόσος, δεν είναι πλέον θέμα αισθητικής, το να μην είσαι παχύσαρκος».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς. **Και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται, όπως είπαμε η τροφή μας, μας κάνει αναγέννηση, το εργαλείο της αναγέννησης σώματος είναι η τροφή μας. Το πρώτο είναι η τροφή. Όλα τ' άλλα είναι μετά.** Πώς θα χρησιμοποιήσουμε την τροφή, θα ρυθμίσουμε, τι θα ρυθμίσουμε; Τον έσω κοιλιακό πυρήνα, του εγκεφάλου μας και; Ποιο άλλο θα ρυθμίσουμε; Το;»
- Παρουσιάστρια: «Την πλάγια υποθαλαμική περιοχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο, μπράβο».
- Παρουσιάστρια: «Που είναι το κέντρο της πείνας».
- Π. Δρακόπουλος: «Που είναι το κέντρο της πείνας. Τα είπες προηγουμένως αυτά. **Άρα λοιπόν όταν τα ρυθμίσουμε αυτά με ισορροπημένη διατροφή, που θα πω σε λίγο τι θα πει ισορροπημένη διατροφή, τότε όλα ρυθμίζονται στο σώμα μας. Όλα ρυθμίζονται. Και κυρίως η παχυσαρκία. Και σιγά σιγά το σώμα μας θεραπεύει τη νόσο της παχυσαρκίας. Γιατί ακόμα δεν υπάρχει φάρμακο. Γιατί όπως είπες είναι πολυπαραγοντική νόσος.**»

- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Λοιπόν, να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και μείνετε μαζί μας γιατί επιστρέφοντας, όπως σας υποσχεθήκαμε, θα μάθετε τα πάντα για την παχυσαρκία».

Μετά το διαφημιστικό διάλειμμα, εμφανίζεται η παρουσιάστρια και κάρτα στο κάτω μέρος της οθόνης, όπου αναγράφεται ANNA ANTΩΝΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ και προβάλλονται τα εξής:

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας, κύριε Δρακόπουλε, υπάρχουν σκευάσματα για το αδυνάτισμα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Αν υπήρχαν σκευάσματα, θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο. Θα είχε εφευρεθεί και το φάρμακο για την παχυσαρκία. Γιατί όπως είπες η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ N.D. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι απλό το θέμα. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ξέρει όταν το ρυθμίσουμε τι πρέπει να κάνει για την παχυσαρκία. Πάμε να δούμε το βίντεο για τα σκευάσματα που είπες. Πάμε να δούμε το βίντεο».

Ακολούθως, προβάλλεται μια κάρτα (παράλληλα με δραματική μουσική υπόκρουση) με την διατροφική πυραμίδα και στη συνέχεια κάρτες όπου αναγράφονται τα εξής «Τα παραμύθια τελείωσαν με τα συμπληρώματα αδυνατίσματος του Dr. Oz και πολλών άλλων», «Σας έχουν προτείνει πολλά μαγικά χάπια αδυνατίσματος», «Σας έχουν υποσχεθεί εκπληκτικά και μόνιμα αποτελέσματα και μάλιστα με την επιστημονική εγγύηση του DR OZ». Κατόπιν προβάλλεται βίντεο με δηλώσεις του Dr. Oz σε προγράμματα του αμερικανικού τηλεοπτικού δικτύου CBS και άλλων όπου εμφανίζεται να λέει «Θέλω να το σημειώσετε garcinia cambogia. Γιατί μπορεί να είναι η πιο απλή λύση που ψάχνατε για να λιώσετε το λίπος του σώματος σας για πάντα», «Τώρα έχω το νούμερο ένα θαύμα σε μπουκάλι για να λιώσετε το λίπος σας!», «Μια αστραπή σε μπουκάλι, ένα μαγικό φυτό για να πολεμήσετε το πάχος!», «Μέσα σε αυτό το μικρό κόκκο (πράσινου καφέ) οι επιστήμονες λένε ότι βρήκαν μια μαγική θεραπεία κατάλληλη για όλους». Μετά από τα εν λόγω αποσπάσματα, προβάλλεται κάρτα όπου αναγράφεται «Κάποια στιγμή όμως έρχεται η ώρα που πρέπει να πεις την αλήθεια» και ακολουθεί στιγμιότυπο από δικαστήριο ενδεχομένως στις ΗΠΑ όπου ο Dr. Oz εμφανίζεται να ερωτάται «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιος, κάποιο μαγικό χάπι;» και εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Δεν υπάρχει κάποιος χάπι το οποίο μακροχρόνια θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος και να έχεις την καλύτερη ποιότητα ζωής χωρίς δίαιτα και άσκηση». Και σε επόμενη ερώτηση «Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποια μαγική θεραπεία για την απώλεια βάρους;», εκείνος εμφανίζεται να απαντά «Αν πουλάς κάτι θεωρώντας το μαγικό, όχι δεν υπάρχει». Και ακολουθεί κάρτα,

όπου αναγράφεται «Όπως ακούσατε το παραμύθι με το σκεύασμα του πράσινου Καφέ του Dr. Oz τελείωσε».

- Παρουσιάστρια: «Τελικά το παραδέχτηκε ο Dr. Oz ότι μόνο η διατροφή και η άσκηση... Δεν υπάρχουν μαγικά χάπια».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Για να έχουμε φυσιολογικό σωματικό λίπος πρέπει να κάνουμε ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και να μην έχουμε παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Όσες φορές και να το δω αυτό το βίντεο γελάω. Όταν τον πήγανε στο δικαστήριο και τον ρωτούσανε οι δικαστές, ‘δεν μου λες αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα;’ ‘Όχι, όχι, χωρίς άσκηση, διατροφή, όχι’ ‘Αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα; Υπάρχει κάνα μαγικό φάρμακο;’ ‘Όχι’. Και τόση ώρα στην τηλεόραση γιατί το διαφήμιζε;»
- Παρουσιάστρια: «Είχε το σκοπό του (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο για το κέρδος».
- Παρουσιάστρια: «Ε σίγουρα».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είναι όμως, κοίταξε να δεις, δεν είναι θέμα κέρδους όταν πρόκειται για παχυσαρκία».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Μόνο αυτός που έχει τα περισσότερα κιλά καταλαβαίνει πως αισθάνεται. Δεν γίνεται να υπάρχει εκμετάλλευση σε αυτό».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος να τα δει και να προβληματιστεί γιατί σαν αυτό υπάρχουν πολλά, πολλές υποσχέσεις πολλά χάπια (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς έτσι, όπως το λες».
- Παρουσιάστρια: «Δίνουν πολλές υποσχέσεις».
- Π. Δρακόπουλος: «**Είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και θέμα άσκησης**».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Να φύγουμε από την καθιστική Ζωή και να κάνουμε άσκηση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και τα τρία αυτά που είπατε, πρέπει να κάνεις καλή διατροφή, ισορροπημένη διατροφή για την ακρίβεια, να έχεις ευεξία και να κάνεις και άσκηση και όπως είπαμε πολλές φορές δεν χρειάζεται σκληρή άσκηση. Απλή άσκηση. Να βάλουμε το σώμα μας να αρχίσει να εργάζεται περισσότερο, να φύγουμε από την καθιστική ζωή».
- Παρουσιάστρια: «Να αυξήσουμε τη φυσική μας δραστηριότητα».
- Π. Δρακόπουλος: «Ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς, ακριβώς έτσι. Και όπως είπαμε να πάνε σε έναν καρδιολόγο να κάνουν τεστ κοπώσεως, να τους πει

ότι είναι ok και να ξεκινήσουν. Να κάνουν άσκηση. Και πάντα την άσκηση πριν το γεύμα. Πριν από οποιοδήποτε γεύμα. Είτε πριν το πρωινό, ή πριν το μεσημεριανό, ή πριν το βραδινό γεύμα. Πριν. Ποτέ μετά».

- Παρουσιάστρια: «Πολύ σημαντικό».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, τότε μετά».
- Παρουσιάστρια: «Λοιπόν, γιατί παχαίνουμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Είπαμε, το 'πα και στο πρώτο μέρος θα το πω και τώρα. Το ότι το σώμα μας το διευθύνει όχι το κεντρικό νευρικό σύστημα, το αυτόνομο νευρικό σύστημα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα το μόνο που κοιτάει είναι η επιβίωση. Και επειδή μέσα από το λιπώδη ιστό, μέσα από το λιπώδη ιστό, το σώμα κάνει την επιβίωσή του, οπότε αυτό που τον ενδιαφέρει είναι να κρατήσει λίπος. Για αυτό παχαίνουμε. Θα μου πεις, υπάρχουν άτομα, τα οποία τρώνε πολύ και δεν παχαίνουν; Υπάρχουν. Τα αδύνατα άτομα. Αλλά εκεί έχουνε βρει ότι η ορμονοευαίσθητη λιπάση τους εργάζεται τόσο σωστά που δεν αφήνει την κατακράτηση λίπους και η οποία μπλοκάρει την περιλιπίνη».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πρέπει να πω και μερικές ορολογίες τώρα. Οπότε γι αυτό το λόγο δεν αυξάνουν το λίπος τους. Όχι ότι δεν κάνουνε φλεγμονές».
- Παρουσιάστρια: «Σίγουρα γιατί και τα αδύνατα άτομα έχουν...».
- Π. Δρακόπουλος: «Κάνουνε φλεγμονές. Λιπώδη ιστό πολύ δεν κάνουνε. Για αυτό το λόγο που σου είπα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Μπορούμε να σταματήσουμε την πείνα και να μην πεινάμε;»
- Π. Δρακόπουλος: «(Γελάει) Ξέρεις τι γίνεται; Για να βρουνε οι ερευνητές τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και μάλιστα στον υποθάλαμο τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό μπορούμε να δείξουμε την κάρτα που έχουμε μία κάρτα για το, μπράβο, εκεί».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Εγκέφαλος και υποθάλαμος» και στο δεξί μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα με τα μέρη του εγκεφάλου]

- Π. Δρακόπουλος: «Μπορούμε να τη δείξουμε σε όλη την τηλεόραση; Μπράβο. Βλέπεις εκεί που λέει υποθάλαμος; Επίφυση, υποθάλαμος και υπόφυση. Εκεί στον υποθάλαμο γίνονται τα πάντα. Και απλώς το έφερα να το δείξω, εκεί στο κίτρινο που φαίνεται, εκεί μέσα είναι η πληροφορία. Το αν θα παχύνουμε ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εντάξει. Λοιπόν, άρα τι κάναν λοιπόν οι ερευνητές για να δούνε στην πραγματικότητα τι συμβαίνει με την πείνα και τον κορεσμό;

Ερέθισαν αρκετά κέντρα και βρήκαν ποια κέντρα στην πραγματικότητα ερεθίζονται για την πείνα και για τον κορεσμό. Αν έχουμε διατροφή σε ισορροπία τότε ερεθίζονται και τα κέντρα της πείνας και τα κέντρα του κορεσμού και είμαστε οκ. Πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Όταν η διατροφή μας δεν είναι σε ισορροπία, ερεθίζονται μόνο τα κέντρα της πείνας. Πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας όπως είπες. Κι αν ερεθιστεί ο πλάγιος παρακοιλιακός πυρήνας δεν σταματάμε να τρώμε. Ένα μυστικό που το έχω πει και τις άλλες φορές είναι η υπογλυκαιμία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τα μακροθρεπτικά του γεύματος μας πρέπει να είναι σε ισορροπία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Τι κάνει λοιπόν η υπογλυκαιμία; Αυξάνει το αίσθημα της πείνας από την πλάγια υποθαλαμική περιοχή, αλλά τι κάνει; Αναστέλλει τον έσω παρακοιλιακό πυρήνα με αποτέλεσμα να μην είμαστε ποτέ σε κορεσμό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Και να τρώμε συνέχεια».
- Παρουσιάστρια: «Γι αυτό πεινάνε συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό πεινάει συνέχεια ο κόσμος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Υπογλυκαιμία, τρώμε ένα γεύμα όχι πολύ αισθητό το πρωί, έχουμε να φάμε μετά έξι ώρες και είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία. Ε, ό,τι βρούμε μπροστά μας θα το φάμε».
- Παρουσιάστρια: «Ενώ πρέπει να τρώμε ισορροπημένα...».
- Π. Δρακόπουλος: «Αν τρώμε ισορροπημένα, ο οργανισμός μας θα' ρθει η ώρα που θα μας πει 'τόρα πεινάω'».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει. Με αποτέλεσμα να' μαστε σε ισορροπία. Άρα, ερέθισαν λοιπόν, τα κέντρα στο, όπως είπες προηγουμένως, στον υποθάλαμο και βρήκανε κέντρα πείνας και κορεσμού. Πρόσεξε. Αφού τα ερέθισαν και το βρήκαν κατέστρεψαν εκείνα τα κέντρα. Δηλαδή, κατέστρεψαν το κέντρο της πείνας με αποτέλεσμα ενώ το ζώο ήτανε νηστικό, να μην θέλει να φάει τίποτα. Κατέστρεψαν το κέντρο του κορεσμού με αποτέλεσμα να μην είναι σε κορεσμό ποτέ».
- Παρουσιάστρια: «Να πεινάει συνέχεια».
- Π. Δρακόπουλος: «Να πεινάει συνέχεια. Οπότε λοιπόν, γι αυτό τα βρήκανε. Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Στο χέρι μας να τα έχουμε σε ισορροπία και να μειώσουμε την τροφή και αυξήσουμε την άσκηση διεγείρουμε τα κέντρα

της πείνας. Συνέχεια. Γιατί όπως είπαμε τον οργανισμό τον ενδιαφέρει η επιβίωση και καταλαβαίνει τότε δεν του φερόμαστε καλά».

- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Σωστό. Γι αυτό πρέπει όλα σε ισορροπία».
- Π. Δρακόπουλος: «Όλα σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Και τα γεύματα μας, το διάστημα που περνά, να έχουμε τα σνακ μας».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, όλα σε ισορροπία. Και πάντα σε κάθε γεύμα μας να υπάρχει και πρωτεΐνη και υδατάνθρακας και λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Υπάρχουν ορμόνες που διεγείρουν το σώμα μας για να αρχίσει η πείνα;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Όταν λοιπόν πεινάμε, τότε το γαστρεντερικό μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλνει όπως είπες στον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα εντολή μέσα από την ορμόνη την γκρελίνη και μέσα από την ορμόνη την νορεπινεφρίνη και ξεκινάει από εκεί, δίνει εντολή στον τοξοειδή πυρήνα, απ' τον τοξοειδή πυρήνα φεύγουν οι ορμόνες και πηγαίνουν στον παρακοιλιακό πυρήνα και από τον παρακοιλιακό πυρήνα λέει, ο παρακοιλιακός πυρήνας λέει στο σώμα 'ώρα πρέπει να φας'. Έτσι; Από τον τοξοειδή πυρήνα στον παρακοιλιακό πυρήνα διεγείρουμε το νευροπεπτίδιο Υ, μια ορμόνη, δεύτερη, το Agouti-related protein, τρίτο, ορεξίνη Α, ορεξίνη Β (γελάει). Σκέψου τι γίνεται».
- Παρουσιάστρια: «Πραγματικά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σκέψου τι σένσορες έχουμε μέσα μας. Πόσο ευαίσθητοι είμαστε. Και ξεκινάει η πείνα. Μ' αυτό τον τρόπο ξεκινάει η πείνα. Πάμε τώρα στον κορεσμό. Όταν λοιπόν περάσουν είκοσι λεπτά από το γεύμα μας, εγώ λέω μισή ώρα και, τότε, κι αρχίζει το φαγητό σιγά σιγά και μπαίνει στην νήστιδα, τι κάνει λοιπόν ο οργανισμός; Στέλλει στον εγκέφαλο δυο ορμόνες, την CCK και την PYY. Αυτές πηγαίνουν πάλι στον υποθάλαμο, από εκεί πηγαίνουν στον τοξοειδή πυρήνα, από τον τοξοειδή πυρήνα για να πάνε στον παρακοιλιακό πυρήνα πρέπει να πάει η μελανοκορτίνη, από κει πηγαίνει στον παρακοιλιακό πυρήνα και δίνει εντολή στο σώμα σου ότι 'είσαι σε κορεσμό'. Άρα λοιπόν πηγαίνουν στον εγκέφαλο, στον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο νευροπεπτίδια, παρακρινείς ορμόνες, με αποτέλεσμα πρέπει να τα' χουμε σε ισορροπία αυτά. Αν τα' χουμε σε ισορροπία τότε έχουμε 15% ποσοστό σωματικού λίπους στους άνδρες και 22% ποσοστό σωματικού λίπους στις γυναίκες. Δεν χρειάζεται να δούμε τίποτε άλλο. Το σώμα μας ξέρει πότε θα ρυθμίσει αυτά τα δυο, αρκεί η τροφή μας να' ναι σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Η τροφή...».

- Π. Δρακόπουλος: «Τώρα θα μου πεις, πολλές ορολογίες. Έπρεπε να τις πω. Έπρεπε να τις πω για να δείξω στον κόσμο, πόσο σοφό είναι το σώμα μας και πώς πηγαίνει, πώς πηγαίνει από τον υποθάλαμο μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο ή από το γαστρεντερικό στον υποθάλαμο μέσα απ' το πνευμονογαστρικό νεύρο οι ορμόνες και οι εντολές».
- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας θα στείλει αυτά τα, θα κάνει να εκκριθούν αυτές οι ορμόνες για να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, η πείνα και μετά η ισορροπημένη διατροφή».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, για να έρθουν τα σωστά μηνύματα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Το ότι είμαστε σε κορεσμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Βεβαίως».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει να βρούμε με ποια ποσότητα τροφής ερχόμαστε σε κορεσμό»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και πρέπει να βρούμε επίσης με ποια ποσότητα τροφής έρχεσαι σε κορεσμό. Ο καθένας από εμάς έχει δικιά του ποσότητα τροφής. Η δικιά σου ποσότητα σε μένα δεν μου κάνει, θα είμαι όλη μέρα σε πείνα, η δικιά μου ποσότητα δεν κάνει για σένα γιατί αναγκαστικά θα παχύνεις. Πρέπει λοιπόν εγώ να βρω με ποια ποσότητα όλα αυτά να' ναι σε ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, γι αυτό τα προγράμματα είναι πάντα εξατομικευμένα. Το κάθε άτομο...».
- Π. Δρακόπουλος: «Εκατό τοις εκατό εξατομικευμένα».
- Παρουσιάστρια: «Ανάλογα με το με το σωματικό του...».
- Π. Δρακόπουλος: «Δραστηριότητα, μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό και όλα τα υπόλοιπα. Και πρέπει να βρούμε επίσης την ποσότητα της τροφής αυτού που μας επισκέπτεται».
- Παρουσιάστρια: «Το μεταβολικό σύνδρομο καταστρέφει την ισορροπία μεταξύ πείνας και κορεσμού;»

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε μεταβολικό σύνδρομο δεν μπορούμε να ελέγξουμε την πείνα μας»]

- Π. Δρακόπουλος: «(γελάει) Αν το καταστρέφει, δεν θα πει τίποτα. Πείναμε συνέχεια. Είμαστε συνέχεια σε υπογλυκαιμία και πεινάμε συνέχεια. Το μεταβολικό σύνδρομο όμως, το' χαμε ονομάσει σύνδρομο X από τον καθηγητή της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, τον Gerald Reaven,

στα μέσα της δεκαετίας του '80 βρήκε το σύνδρομο X, που σήμερα το ονομάζουμε μεταβολικό σύνδρομο».

- Παρουσιάστρια: «Και τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο; Έτσι να πούμε, να ακούσει ο κόσμος».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πει ότι ο οργανισμός δεν χρησιμοποιεί το λιπώδη ιστό, δεν μπορεί γιατί έχουμε αυξημένα επίπεδα λεπτίνης, αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης με αποτέλεσμα συνέχεια να πεινάμε. Αλλά αφού έχουμε αυξημένες αυτές τις ορμόνες σταματάει την καύση του λιπώδους ιστού».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Μέσα στον λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες που βοηθούν στην καύση ή στην αύξηση του λίπους»]

- Π. Δρακόπουλος: «Η ιατρική λέει για το μεταβολικό σύνδρομο ότι πρέπει να έχουμε αυξημένη παχυσαρκία, πρέπει να έχουν αυξημένα τριγλυκερίδια, πρέπει να έχουμε υπέρταση, πρέπει να έχουμε αυξημένη ινσουλίνη, πρέπει να έχουμε αυξημένη λεπτίνη. Οκ. Αλλά στην πραγματικότητα είναι ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον λιπώδη ιστό. Για αυτό συνέχεια αυξάνεται. Γι αυτό επίσης πρέπει να βρούμε εάν ο ασθενής έχει μεταβολικό σύνδρομο ή όχι».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Το στρες; Συμβάλλει στην παχυσαρκία;».
- Π. Δρακόπουλος: «Τι ρόλο παίζει; Κοίταξε υπάρχει η ορμόνη ινσουλίνη, υπάρχει η ορμόνη η λεπτίνη, υπάρχει η ορμόνη η περιλιπίνη, υπάρχει η ορμόνη η ορμονοευαίσθητη λιπάση, όχι ορμόνη, η λιποπρωτεΐνη λιπάση, αυτές δεν αφήνουν το λίπος να μπει στο κυκλοφορικό και αρχίζει το [...] να το χρησιμοποιεί. Απ' την άλλη μεριά υπάρχει η γλυκαγόνη, υπάρχει η επινεφρίνη, υπάρχει η ορμονοευαίσθητη λιπάση, που αυτές τι κάνουν; Παίρνουν το λίπος να μπει στην κυκλοφορία του αίματος. Πρέπει να είναι σε ισορροπία, ούτε οι μεν αυξημένες, ούτε οι δε αυξημένες. Για αυτό το λόγο βλέπεις ότι στους παχύσαρκους κάνοντας εξέταση αίματος τα βλέπουμε στα ύψη και λες γιατί δεν εργάζονται; Εντωμεταξύ μες το λιπώδη ιστό υπάρχουν ορμόνες και εξαρτάται μέσα από το φαγητό ποιες ορμόνες θα διεγείρουμε. Αυτές οι ορμόνες λένε στο λίπος 'Μην κουνηθείς' μέσα στο λιπώδη ιστό και άλλες ορμόνες μέσα στο λιπώδη ιστό 'Μπες στο κυκλοφορικό να χρησιμοποιηθείς'. Εξαρτάται πώς θα χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή μας».
- Παρουσιάστρια: «Η διατροφή μας είναι το Α και το Ω».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό λέμε συνέχεια. Α και συμβάλλει και στην αντιγήρανση η διατροφή μας είπαμε».
- Παρουσιάστρια: «Που αυτό θέλουμε όλοι».

- Π. Δρακόπουλος: «Αλλά είπαμε σήμερα να μιλήσουμε μόνο για την παχυσαρκία, μόνο για την παχυσαρκία και τίποτα άλλο, να δώσουμε στον κόσμο να καταλάβει ότι είναι θέμα διατροφής, είναι θέμα στρες και είναι θέμα και άσκησης. Και με ρώτησες τώρα τι γίνεται με το στρες. Αφού στα εξήγησα όλα αυτά πάμε στο στρες. Διεγείρει ο οργανισμός ορμόνες του στρες, αυτές παίρνουνε μυϊκό ιστό, τον πάνε στο συκώτι, να τον κάνουνε γλυκόζη».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Όταν έχουμε τα μακροθρεπτικά του γεύματος σε ισορροπία δύσκολα να μας δημιουργηθεί παρατεταμένο Στρες»]

- Π. Δρακόπουλος: «Με το που συμβεί αυτό, οι ορμόνες, οι οποίες προφυλάσσουν τον λιπώδη ιστό αυξάνονται, με αποτέλεσμα να συνεχίζει το στρες. Όταν έχουμε ισορροπημένη διατροφή και κυρίως στρες συμβαίνει όταν έχουμε υπογλυκαιμία. Όταν έχω υπογλυκαιμία ο εγκέφαλος, ο οποίος το καλύτερο του καύσιμο είναι η γλυκόζη και πεινάει δεν μπορεί να σου δώσει την πληροφορία που του είχε ζητήσει από το περιβάλλον, κάτι συμβαίνει και πρέπει να δώσεις την πληροφορία και τη λύση εάν ο εγκέφαλος, εάν δεν έχει ο εγκέφαλος την ισορροπημένη γλυκόζη και εξαρτάται από το κυκλοφορικό, αν το κυκλοφορικό έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, ο εγκέφαλος έχει ρυθμισμένη γλυκόζη, εάν έχουμε υπογλυκαιμία, τότε ο εγκέφαλος δεν έχει φαγητό. Και τι πρέπει να κάνει; Δεν μεταβιβάζεται η πληροφορία από νευρώνα σε νευρώνα. Και έτσι έχεις στρες. Αλυσίδα».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σωστό. Το ένα επηρεάζει το άλλο».
- Π. Δρακόπουλος: «Αλυσίδα είν' όλα. Εκατό τοις εκατό το ένα επηρεάζει το άλλο. Αυτό ήρθαμε να πούμε σήμερα. Έχεις ισορροπημένη διατροφή; Δύσκολα θα έχεις στρες γιατί ο εγκέφαλος θα έχει εκατό τοις εκατό ισορροπημένη γλυκόζη. Δεν διατρέφεται καλά; Θα έχεις στρες, θα έχεις άγχος, δεν θα μπορείς να δώσεις την πληροφορία που χρειάζεται ο νευρώνας, από νευρώνα σε νευρώνα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Για την άσκηση μιλήσαμε προηγουμένως, πόσο η απροπονησία και η καθιστική ζωή, πόσο συμβάλλουν στην παχυσαρκία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Με την άσκηση ο κόσμος νομίζει ότι προπονεί μόνο το μυϊκό ιστό».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Η απροπονησία συμβάλει στην παχυσαρκία»]

- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά προπονεί όλα τα όργανα του σώματος, να εργάζονται καλύτερα. Να μην εργάζεται ο μυϊκός ιστός όταν προπονούμαστε, αλλά από μέσα εργάζονται και τα όργανά μας καλύτερα. Όταν έχουμε τελείως καθιστική ζωή και τελείως απροπονησία, όσο περνάει ο καιρός τα εσωτερικά μας όργανα εργάζονται πιο κουρασμένα. Αρχίζει και πέφτει ο μεταβολισμός τους. Αρχίζει και πέφτει, χάνουμε μυϊκό ιστό. Επομένως πάμε σαρκοπενία και άμα χάσουμε μυϊκό ιστό δεν μεταβολίζουμε τόσο καλά. Επίσης, συμβάλλει στην παχυσαρκία. Ενώ όταν έχουμε άσκηση όλα μας τα όργανα δουλεύουν σωστά. Ο μυϊκός ιστός δουλεύει σωστά. Οπότε και την ώρα ακόμα που καθόμαστε το σώμα μας είναι σε άριστη κατάσταση και τα όργανά μας δουλεύουνε πολύ σωστά. Εργάζονται σωστά. Όχι δουλεύουν, εργάζονται, καλύτερη λέξη».
- Παρουσιάστρια: «Όντως η άσκηση επηρεάζει πολύ στο να είμαστε πολύ καλύτερα»
- Π. Δρακόπουλος: «Εσύ το ξέρεις αυτό πλέον ε;»
- Παρουσιάστρια: «Εγώ το ξέρω πολύ καλά, γιατί βλέπω ότι μετά την άσκηση, ενώ προηγουμένως, πιο πριν μέσα στη μέρα μπορεί να μην έχω τόση πολλή διάθεση, να είμαι έτσι λίγο πιο κουρασμένη, όταν κάνω άσκηση και μετά, έχω μεγάλη ενέργεια, έχω αρκετή ενέργεια να κάνω...».
- Π. Δρακόπουλος: «Επίσης, η άσκηση βοηθάει πάρα πολύ στην αποτοξίνωση».
- Παρουσιάστρια: «Ναι αποτοξινωνόμαστε πιο γρήγορα έτσι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Αφού δουλεύουν τα όργανά μας πιο γρήγορα;»
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Εργάζονται πιο γρήγορα τα όργανά μας».
- Παρουσιάστρια: «Ο κόσμος πολλές φορές το φοβάται. Νομίζει ότι αν κάνω άσκηση, μετά θα είμαι κουρασμένος, δεν θα μπορώ να κάνω τις δουλειές μου, αλλά θα κάνει καλύτερα τις δουλειές του όταν κάνει άσκηση».
- Π. Δρακόπουλος: «Βασικά ας ξεκινήσει περπάτημα και όσο αντέχει».
- Παρουσιάστρια: «Ναι, σιγά σιγά».
- Π. Δρακόπουλος: «Σιγά, σιγά».
- Παρουσιάστρια: «Δεν χρειάζεται να αρχίσει πολλή ώρα από την αρχή».
- Π. Δρακόπουλος: «Μέχρι εκατό σφύξεις η καρδιά του να φτάνει. Δεν χρειάζεται παραπάνω. Και σιγά σιγά ο ίδιος θα προσπαθεί παραπάνω γιατί; Διότι θα αισθάνεται καλύτερα, θα αυξηθεί η φυσική του κατάσταση».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό. Έτσι ακριβώς. Πείτε μας λίγο και τι θα πει διαμετατροπείας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους».
- Π. Δρακόπουλος: «Πολύ ωραία».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι ο Διαμετατροπέας της πρωτεΐνης των υδατανθράκων και του λίπους;»]

- Π. Δρακόπουλος: «Πάρα πολύ ωραία ερώτηση. Διαμετατροπέας. Ξέρεις ότι, ο κόσμος δεν ξέρει ότι όταν χρησιμοποιήσουμε περισσότερους υδατάνθρακες από ό,τι πρέπει, ο υδατάνθρακας θα αποθηκευτεί, θα γίνει λίπος και θα αποθηκευτεί στο λιπώδη ιστό, θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στους μυς, το γλυκογόνο των μυών είναι από 300 έως 500 γραμμάρια. Θα γίνει γλυκογόνο και θα αποθηκευτεί στο συκώτι μας 90 με 120 γραμμάρια. Θα βοηθήσει στο σταθερό ζάχαρο αίματος, οπότε ο εγκέφαλός μας θα το χρησιμοποιεί. Αυτό συμβαίνει με τους υδατάνθρακες. Πάμε, άρα οι υδατάνθρακες θα γίνουν γλυκογόνο, θα παραμείνει γλυκόζη στην κυκλοφορία του αίματος και λίπος. Πάμε τώρα στην πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη θα διασπαστεί σε αμινοξέα που είναι για τον μυϊκό ιστό και όση περισσότερη πρωτεΐνη έχουμε θα γίνει λίπος. Άρα η πρωτεΐνη θα γίνει γλυκόζη μέσα από το συκώτι τα αμινοξέα ή λίπος και θα βοηθήσει τον μυϊκό ιστό μας. Τώρα ερχόμαστε στην κατανάλωση του λίπους. Αυτό θα πει διαμετατροπέας. Το λίπος τι γίνεται στον οργανισμό μας; (γελάει) Γίνεται μόνο λίπος. Ο υδατάνθρακας θα γίνει λίπος ή θα γίνει, θα αποθηκευτεί στους μυς και στο συκώτι. Η πρωτεΐνη είναι για το μυϊκό ιστό, αλλά θα γίνει και λίπος και θα γίνει και γλυκόζη μέσα από το συκώτι, ενώ το λίπος θα γίνει μόνο λίπος. Αυτός, έτσι μπορεί το σώμα και χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά. Για αυτό λέγεται διαμετατροπέας σώματος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Λοιπόν και πείτε μας τι θα πει λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Τι είναι λιπογένεση και τι γλυκονεογένεση»]

- Π. Δρακόπουλος: «Λιπογένεση γίνεται μόνο από τον υδατάνθρακα και το λίπος. Το συκώτι παίρνει τον υδατάνθρακα και τον κάνει λίπος και το αποθηκεύει στο λιπώδη ιστό. Το λίπος γίνεται απευθείας λίπος, ενώ γλυκονεογένεση θα πει ότι παίρνει την πρωτεΐνη να την πάει στο συκώτι, να την κάνει γλυκόζη. Γλυκονεογένεση. Ο οργανισμός ξέρει τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει. Όταν δεν έχουμε ισορροπημένη και σωστή διατροφή, ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνει για να επιβιώσει».
- Παρουσιάστρια: «Φτάνει να του βάλλουμε αυτά που χρειάζεται».
- Π. Δρακόπουλος: «Άμα έχει σωστή τροφή δεν θα χρειάζεται τίποτα απ' αυτά».
- Παρουσιάστρια: «Με ισορροπημένη διατροφή μπορεί να τα κάνει όλα μόνος του μόνος του».

- Π. Δρακόπουλος: «Όλα τα κάνει μόνος του. Θυμάσαι τις προάλλες που είπαμε ότι εάν το σώμα μας διοικείται από τον εγκέφαλό μας τα όργανα μας άσε τι θα γινότανε. Για αυτό είπε ο Θεός ότι το σώμα θα διοικείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Απ' το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Να γίνονται όλα μόνα τους».
- Παρουσιάστρια: «Τέλεια. Να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επιστρέφοντας θα δούμε τι διατροφή κάνουν οι σταρ του Χόλιγουντ και είναι σε άριστη κατάσταση».

[...]

- Π. Δρακόπουλος: «Σήμερα λοιπόν εξηγήσαμε στον κόσμο ότι είναι στο χέρι μας να έχουμε στον υποθάλαμο τους ορμόνες της πείνας και του κορεσμού σε ισορροπία. Σε ισορροπία αυτό μας ενδιαφέρει».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Πρέπει μετά από κάθε γεύμα να έχουμε σε ισορροπία τις ορμόνες της πείνας και του κορεσμού»]

- Π. Δρακόπουλος: «Και να έχουμε, όταν έχουμε αυτά, τις ορμόνες αυτές σε ισορροπία τότε πράγματι δεν έχουμε στρες και δεν πεινάμε κιόλας. Τον πλάγιο παρακοιλιακό πυρήνα και τον έσω κοιλιακό πυρήνα. Αυτά πρέπει να' ναι σε ισορροπία. Διότι είπαμε από το γαστρεντερικό στον εγκέφαλο στέλνουμε ορμόνες πεινάς ή από το γαστρεντερικό σύστημα μέσα από το πνευμονογαστρικό νεύρο στέλλουμε ορμόνες κορεσμού και εξαρτάται ο υποθάλαμος ποιες ορμόνες θα στείλει. Και έτσι θα μα' στε σε πείνα ή σε κορεσμό. Αυτά είπαμε σήμερα».
- Παρουσιάστρια: «Αυτό πρέπει να κρατήσουμε. Χρησιμοποιήσατε λίγο ορολογίες έτσι πιο δύσκολες. Ίσως ο κόσμος...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις τι; Μπορεί να μας βλέπουνε και ειδήμονες επάνω στη διατροφή, επάνω στη φυσικοπαθητική, πάνω στην γεροντολογία και όποτε χρησιμοποιήσα αυτές τις ορολογίες γιατί πρέπει σε βάθος να καταλάβουνε και εκείνοι τι συμβαίνει».
- Παρουσιάστρια: «Χρειάζεται σίγουρα, απλά...».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν μπορούσα να μην χρησιμοποιήσω αυτές τις ορολογίες. Μεταξύ πείνας και κορεσμού. Ποιες ορμόνες βγαίνουνε, ποιες ορμόνες μπαίνουνε, έπρεπε να το πω. Τι γίνεται στο κυκλοφορικό με τις ορμόνες πρέπει να' ναι σε ισορροπία επίσης».

[Στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται κάρτα, όπου αναγράφεται «Το φυσιολογικό λίπος για τους άνδρες είναι 15% και για τις γυναίκες 22%»]

- Παρουσιάστρια: «Να κρατήσουμε ότι με την σωστή και ισορροπημένη αντιφλεγμονώδη διατροφή μπορούμε να ισορροπήσουμε την πείνα και τον κορεσμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Κι αν ισορροπήσουμε, το σωματικό μας λίπος θα είναι 15% για τους άνδρες και 22% για τις γυναίκες».
- Παρουσιάστρια: «Σωστό».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό θέλουμε, τίποτα άλλο».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια, για να δουλεύει γενικά ο οργανισμός μας πολύ καλύτερα σε όλους τους τομείς».
- Π. Δρακόπουλος: «Ευεξία, αυτό που λέμε συνέχεια, άριστη κατάσταση, ευεξία».
- Παρουσιάστρια: «Έτσι ακριβώς. Αγαπημένοι φίλοι και φίλες να σας προτρέψουμε να ακολουθείτε τις συμβουλές που σας δίνονται μέσα από την εκπομπή μας, διότι στόχος της εκπομπής μας δεν είναι άλλος από το να αντιστρέψει τη διαδικασία της γήρανσης και η παχυσαρκία είναι ένας ανατρεπτικός παράγοντας υγείας και ευεξίας. Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στον Δρ Παναγιώτη Δρακόπουλο N. D. για τις πολύτιμες συμβουλές του και που είχαμε ένα υπέροχο επικοινωνιακό διάλογο. Να σας ευχαριστήσουμε κύριε Δρακόπουλε».
- Π. Δρακόπουλος: «Κι εγώ ευχαριστώ Άννα μου για τις ωραίες ερωτήσεις σου. Να καληνυχτίσω κι εγώ τον κόσμο με τη σειρά μου».
- Παρουσιάστρια: «Κάπου εδώ να σας καληνυχτίσουμε και να ανανεώσουμε το ραντεβού μας για την ερχόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα. Καλό σας βράδυ με την ευχή να είστε όλοι καλά με ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία».

Στους τίτλους τέλους του προγράμματος αναγράφονται στο κάτω μέρος της οθόνης τα εξής υπό μορφή κινουμένου κειμένου (crawl): *Παρουσίαση: Άννα Αντωνίου Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Μ. Δρακόπουλος ND [...] Παραγωγή PLUS 2020.*

Ο οργανισμός, με επιστολή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου της Διευθύντριας Προγραμμάτων του κ. Αναστασίας Ιωακειμίδου, ημερομ. **24.3.2022 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ')** εξέφρασε την επιθυμία να υποβάλει προσωπικώς τις παραστάσεις του. Σημειώνεται ότι ο οργανισμός δεν εξέφρασε την επιθυμία να επιθεωρήσει το διοικητικό φάκελο της υπόθεσης.

Η Αρχή, με επιστολή της ημερομ. **7.4.2022 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ')**, κάλεσε τον οργανισμό όπως παραστεί στη συνεδρία της την **Δευτέρα 18.4.2022** στις **15:30** στα γραφεία της, για να υποβάλει προσωπικά τις παραστάσεις του σε σχέση με την εν λόγω υπόθεση.

Κατά την ενώπιον της Αρχής διαδικασία, παρέστησαν εκ μέρους του οργανισμού η κ. Αναστασία Ιωακειμίδου, Διευθύντρια Προγραμμάτων του οργανισμού και ο κ. Παναγιώτης Δρακόπουλος, υπεύθυνος για το πρόγραμμα του οργανισμού «Για Πάντα Νέου».

Η κ. Ιωακειμίδου ανέφερε ότι ο οργανισμός είναι πάντοτε πολύ προσεκτικός σε ποιον θα δώσει μια εκπομπή. Στην προκειμένη περίπτωση είχαμε μιλήσει, είπε, με τον κύριο Δρακόπουλο, είχαμε ψάξει τα γραφεία του, υπάρχουν εδώ και πάρα πολύ καιρό στην Ελλάδα, τους συνεργάτες, είχαμε μιλήσει με τους πελάτες / ασθενείς και είχαμε διαπιστώσει ότι ήταν όλα νόμιμα, εγκεκριμένα, είναι από το κράτος νόμιμα και γι' αυτό είχαμε προχωρήσει και δώσαμε και βήμα στον κύριο Δρακόπουλο για να γίνει αυτή η εκπομπή. Είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί, τόνισε η κ. Ιωακειμίδου και δεν είχαμε πρόθεση για να ξεγελάσουμε κανέναν. Αυτό είναι πάρα πολύ βασικό, είπε και θα θέλαμε να καταγραφεί. Επιπλέον, ανέφερε, η εκπομπή δεν διαφημίζει τον κύριο Δρακόπουλο, καθώς ο κύριος Δρακόπουλος είναι πάρα πολλά χρόνια στο παζάρι και δεν χρειάζεται εμάς για να διαφημιστεί. Είναι, είπε, μια εκπομπή που αναφέρεται στη διατροφή, μια εκπομπή που υπάρχει και στην Κύπρο και στην Ελλάδα και σε άλλες χώρες και θεωρήσαμε ότι θα ήταν κάτι πάρα πολύ καλό και δεν είχε στόχο τη διαφήμιση του κύριου Δρακόπουλου ούτε του γραφείου του. Όπως έχω πει, συμπλήρωσε η κ. Ιωακειμίδου, μιλήσαμε με πάρα πολύ κόσμο, δεν έχει έρθει στην αντίληψή μας να έχει βλάψει κάποιον από τους πελάτες του ο κύριος Δρακόπουλος, δεν θέλησε να κερδοφορήσει μέσω αυτής της εκπομπής και δεν έχει ισχυριστεί και ο ίδιος ποτέ ότι είναι γιατρός με την κλασσική έννοια και αυτό ήταν ξεκάθαρο πιστεύουμε στον κόσμο.

Δώσαμε βήμα σε έναν άνθρωπο, είπε καταλήγοντας, ο οποίος είναι καταρτισμένος με εμπειρία.

Ο κ. Δρακόπουλος ισχυρίστηκε ότι σε αυτό που έλαβε (ήτοι Πίνακας Α΄ με τις πιθανές παραβάσεις) υπάρχουν δυο μεγάλες παρανομίες, για τις οποίες, όπως είπε, δεν ευθύνεται η Αρχή, γιατί πολύ δύσκολα θα γνωρίζει αυτά που θα πει. Αναφέρθηκε στην σελ. 25 του Πίνακα Α΄ ημερομ. 16.2.2022 και ανέγνωσε την 7^η γραμμή (*«Παρ’ όλα αυτά σύμφωνα με επιστολή του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου»*). Τέτοιος σύλλογος στην Κύπρο δεν υπάρχει, είπε, εδώ έχω τον Νόμο της Κύπρου (παρουσίασε αντίγραφο του περί Εγγραφής Επιστημόνων και Διαιτολόγων Νόμο του 1996) που λέει μόνο διαιτολόγοι. Διαιτολόγοι - διατροφολόγοι, δεν υπάρχει σύλλογος, σημείωσε. Είναι διαιτολόγοι, όχι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι, είπε, γιατί υπάρχει και Σύνδεσμος διατροφολόγων που θα τον δείξω τον πρόεδρο στην επόμενη εκπομπή. Ακολούθως, ο κ. Δρακόπουλος ανέγνωσε τη δήλωση του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου όπως αναγράφεται στη σελ. 25 του Πίνακα Α΄ ημερομ. 16.2.2022, στην οποία αναφέρεται μεταξύ άλλων ότι δεν υπάρχει αιτιολογική συσχέτιση της παχυσαρκίας με φλεγμονή και έδειξε απόκομμα του αμερικανικού περιοδικού “Time” το οποίο γράφει, όπως είπε, ότι δεν υπάρχει ασθένεια που να μην είναι κάτω από τη φλεγμονή, αναφερόμενος επίσης σε δήλωση του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου στις 13.6.2013 ότι η παχυσαρκία είναι ασθένεια, δηλαδή φλεγμονή. Ο κ. Δρακόπουλος κατέθεσε στην Αρχή τα προαναφερθέντα ως τεκμήρια **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Η΄)**.

Συνεχίζοντας, ο κ. Δρακόπουλος είπε ότι θα πάει στην πιο σπουδαία παρανομία και ανέγνωσε από την σελ. 24 του Πίνακα Α΄ ημερομ. 16.2.2022 την τελευταία παράγραφο (*«Ουδείς δικαιούται να εκφέρει ιατρική γνώμη ή να προτείνει θεραπεία για ζητήματα υγείας αν δεν είναι νόμιμα εγγεγραμμένος ως ιατρός στην Κυπριακή Δημοκρατία, είτε με βάση την κυπριακή νομοθεσία είτε ως ευρωπαίος ιατρός (αφού τηρηθεί η σχετική διαδικασία) ή ως ιατρός που εξασφαλίζει συγκεκριμένη άδεια από το Ιατρικό Συμβούλιο Κύπρου για να*

προβεί σε συγκεκριμένες πράξεις σε ιδιαίτερες περιπτώσεις»). Εγώ, ανέφερε, είμαι στον νόμιμο κυπριακό σύλλογο φυσιοπαθητικών, αυτά σας τα έχω στείλει, είμαι στον σύλλογο ομοιοπαθητικών, είμαι στον Πανελλήνιο Σύλλογο Φυσιοπαθητικών. Άρα εγώ, είπε, είμαι γιατρός της ομοιοπαθητικής ιατρικής. Όσον αφορά στο εάν μπορεί να θεραπεύσει ή όχι, ο ίδιος είπε ότι συνταγογραφεί φάρμακα ομοιοπαθητικής, γιατί έχει πτυχίο ομοιοπαθητικής από την Ελλάδα και σύμφωνα με την ευρωπαϊκή οδηγία 2001/83/EK υπάρχουν σχετικές πρόνοιες για τη διάθεση ομοιοπαθητικών φαρμάκων στις χώρες της ΕΕ. Ο κ. Δρακόπουλος κατέθεσε στο σημείο αυτό έγγραφο με τίτλο “Medical products in the European Union”, αντίγραφα των πτυχίων του και δικό του χαρτί συνταγογράφησης (**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Η’**).

Άρα, είπε ο κ. Δρακόπουλος, με αυτές τις δύο παρανομίες που έχουν κάνει, που δεν υπάρχει τέτοιος σύλλογος και ότι εγώ δεν μπορώ να γράψω ομοιοπαθητικά φάρμακα για να θεραπεύσω ασθένειες, τρώω κάθε τόσο εγώ πέναλτι από εσάς. Δεν γίνεται όμως αυτό, δεν μπορεί να συνεχιστεί και τα πτυχία τα έχω και γιατρός είμαι και ομοιοπαθητικός και συνταγογραφώ φάρμακα που ο κόσμος τα παίρνει από τα φαρμακεία. Επίσης, αναφερόμενος στην παρουσιάστρια του προγράμματος κ. Αντωνίου, είπε ότι είναι στον νόμιμο σύλλογο διατροφολόγων Κύπρου.

Η Λειτουργός που διερεύνησε την υπόθεση διευκρίνισε ότι η Αρχή αποτάθηκε στον συγκεκριμένο σύνδεσμο κατόπιν υπόδειξης του Υπουργείου Υγείας.

Το Μέλος κ. Τ. Κυρμίτσης ζήτησε από τους εκπροσώπους του οργανισμού να τοποθετηθούν ως προς τις κατηγορίες της διαφήμισης και της παραπλάνησης.

Ο κ. Δρακόπουλος είπε ότι δεν ισχύουν, δεν πανικοβάλουμε κανένα, ούτε διαφήμιση κάνουμε. Η κ. Ιωακειμίδου είπε ότι είναι όπως υπάρχουν μόνιμοι συνεργάτες σε άλλες εκπομπές, σε άλλα κανάλια και υπάρχει μόνιμος οδοντίατρος που πηγαίνει μια – δύο φορές την εβδομάδα και μιλά για θέματα

που αφορούν την οδοντιατρική, τις επεμβάσεις, τα χειρουργεία. Εάν το θεωρείτε αυτό ότι είναι διαφήμιση τότε ναι, διαφημίζεται ο κύριος Δρακόπουλος, τόνισε. Εάν πιστεύετε, είπε, ότι μέσω μιας εκπομπής μπορεί να γίνει έμμεση διαφήμιση, τότε γίνεται σε όλες τις εκπομπές που έχουν ειδικούς καλεσμένους. Διότι κάποιος που θα δει τον οδοντίατρο, ίσως τον ψάξει, είπε, αλλά δεν είναι επί σκοπού που καλείται ο οδοντίατρος για να διαφημιστεί, είναι για να δώσει τις γνώσεις του στο κοινό για θέματα που αφορούν το ευρύ κοινό και εδώ ο κύριος Δρακόπουλος μιλά για την ειδικότητά του.

Ο κ. Κυρμίτσης διευκρίνισε ότι η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης δεν θα αποφασίσει αν ο κ. Δρακόπουλος είναι γιατρός ή εάν δικαιούται να συνταγογραφεί. Σε ερώτησή του, γιατί ο κ. Δρακόπουλος δεν εγγράφεται στον ιατρικό σύλλογο, ο κ. Δρακόπουλος απάντησε ότι είναι εγγεγραμμένος σε δύο νόμιμους συλλόγους και επειδή είναι και πρόεδρος, γι' αυτόν τον λόγο παραμένει εκεί.

Σε ερώτηση της Προέδρου αν οι εκπρόσωποι του οργανισμού θέλουν κάτι άλλο να πουν, η κ. Ιωακειμίδου είπε ότι η εκπομπή δεν γίνεται για διαφημιστικούς σκοπούς, ενώ ο κ. Δρακόπουλος είπε, θα σας παρακαλέσω να σταματήσετε να με κυνηγάτε, όχι εσείς, σας είπα από την αρχή σας στέλνουν οι διατροφολόγοι και αναγκάζεστε εσείς να είσαστε εναντίον μου.

Απευθυνόμενος στον κ. Δρακόπουλο, το Μέλος κ. Σ. Ποϊζης είπε ότι η Αρχή όταν διερευνά μια υπόθεση, θα αποταθεί στο κράτος, στους θεσμούς, να ζητήσει πληροφόρηση από τις νόμιμες υπηρεσίες για ένα θέμα το οποίο έχει σε μια υπόθεση, για να δει εάν όντως για εκείνα που καταγγέλλει κάποιος ισχύουν ή όχι. Ο κ. Δρακόπουλος διερωτήθηκε εάν δεν ήταν νόμιμα τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, τότε γιατί επιτρέπουν στα φαρμακεία να τα πουλούν και να τα φτιάχνουν; Επιπλέον, η κ. Ιωακειμίδου σχολίασε ότι εάν ο κύριος Δρακόπουλος θεωρείτο απαγορευτικός, το ίδιο το κράτος θα τον είχε σταματήσει. Σε μια προηγούμενη καταγγελία, είπε, είχε διερευνηθεί και από την Αστυνομία και δεν είχε προκύψει οτιδήποτε το μεμπτό, δεν υπήρχε τίποτε

ενοχοποιητικό εναντίον του, αλλιώς θα τον είχαν κλείσει. Θεωρώ, είπε η κ. Ιωακειμίδου, ότι το κράτος κάνει σωστά τη δουλειά του, δεν θα είχε αφήσει απατεώνες να ανοίγουν γραφεία και να βλέπουν κόσμο, με κίνδυνο να εκθέσουν τη ζωή του οποιουδήποτε σε κίνδυνο. Για την περίπτωση του κ. Δρακόπουλου, κατέληξε, δεν στοιχειοθετήθηκε ποτέ υπόθεση εναντίον του, ούτε υπήρξε παράπονο από οποιονδήποτε πελάτη – ασθενή.

Έχουμε μελετήσει με μεγάλη προσοχή όλα τα ενώπιόν μας στοιχεία και περιστατικά, συμπεριλαμβανομένων των προφορικών εξηγήσεων του οργανισμού όπως έχουν εκφρασθεί από τους εκπροσώπους του, κ.κ. Αναστασία Ιωακειμίδου και Παναγιώτη Δρακόπουλο, Διευθύντρια Προγραμμάτων του οργανισμού και υπεύθυνο του προγράμματος «Για Πάντα Νέοι» αντίστοιχα, καθώς και των εγγράφων / τεκμηρίων που κατέθεσε ο οργανισμός κατά την ενώπιόν της διαδικασία και κατόπιν προσεκτικής παρακολούθησης του εν λόγω προγράμματος, κρίνουμε ότι:

Στις **19.7.2021**, μεταξύ των ωρών **21:00 – 22:05**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα **«Για Πάντα Νέοι»**, χωρίς να λάβει πρόνοια ώστε αυτό να μην παραπλανεί τους τηλεθεατές, κατά παράβαση του **Κανονισμού 36.-(3)** των προαναφερθέντων Κανονισμών (υποστοιχείο **1**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου **1** εκτίθενται στη σελίδα **5 – 32** της παρούσας απόφασης), κατά τη διάρκεια του οποίου **μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (Anti – inflammatory Nutrition Program)**, χωρίς αυτή να είναι άμεσα αναγνωρίσιμη και διακριτή από το συντακτικό περιεχόμενο και χωρίς ο οργανισμός να διασφαλίσει ότι διακρίνεται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος, κατά παράβαση του **άρθρου 33.-(1)(α)** του προαναφερθέντος Νόμου (υποστοιχείο **2**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου **2** εκτίθενται στις σελίδες **33 – 58** της παρούσας απόφασης). Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του εν λόγω προγράμματος **μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη**

Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (Anti – inflammatory Nutrition Program), που περιείχε και ανυπόστατους ισχυρισμούς σε σχέση με τις ηλικίες διάσημων σταρ του Hollywood, οι οποίες ακολουθούν / ή ακολούθησαν την εν λόγω διατροφή, κατά παράβαση της Παραγράφου Β.1 του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο 3) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 3 εκτίθενται στις σελίδες 58 – 63 της παρούσας απόφασης). Επίσης, κατά τη διάρκεια του εν λόγω προγράμματος, μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (Anti – inflammatory Nutrition Program), η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας, με ισχυρισμό για θεραπεία αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας με τέτοια διατύπωση, ώστε να έχει θετικό νόημα αποθεραπείας αδιαθεσίας ή ασθένειας, κατά παράβαση της Παραγράφου Δ.12(γ)(i) του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο 4) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 4 εκτίθενται στις σελίδες 64 – 89 της παρούσας απόφασης) και με αναφορές, που θα μπορούσαν να θεωρηθούν συμβουλή σε σχέση με θεραπεία σοβαρών ασθενειών, παραπόνων, καταστάσεων, ενδείξεων ή / και συμπτωμάτων, κατά παράβαση της Παραγράφου Δ.12(γ)(ii) του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο 5) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 5 εκτίθενται στις σελίδες 89 – 115 της παρούσας απόφασης), και η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας της παχυσαρκίας, με ισχυρισμό για θεραπεία και υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες (όπως η παχυσαρκία), κατά παράβαση της Παραγράφου Δ.12(γ)(iv) του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο 6) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 6 εκτίθενται στις σελίδες 116 – 136 της παρούσας απόφασης).

Αναφορικά με τις προφορικές θέσεις / εξηγήσεις του οργανισμού, όπως έχουν εκφρασθεί από τους εκπροσώπους του, κ.κ. Αναστασία Ιωακειμίδου και Παναγιώτη Δρακόπουλο, Διευθύντρια Προγραμμάτων του οργανισμού και

υπεύθυνο του προγράμματος «Για Πάντα Νέοι» αντίστοιχα, καθώς και τα έγγραφα / τεκμήρια που ο οργανισμός κατέθεσε κατά την ενώπιόν της διαδικασία, η Αρχή επισημαίνει τα ακόλουθα:

Κατ' αρχήν, θα πρέπει να επισημανθεί ότι η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου δεν κυνηγά κανέναν. Βασικός της ρόλος είναι να προασπίζεται τα δικαιώματα των τηλεθεατών / ακροατών και να διασφαλίζει ότι δεν προκαλείται οιαδήποτε βλάβη στο τηλεοπτικό / ραδιοφωνικό κοινό από τα προγράμματα που μεταδίδονται. Ειδικότερα, όταν πρόκειται για περιπτώσεις που αφορούν στο ιδιαίτερα σοβαρό κεφάλαιο της υγείας, η Αρχή οφείλει να διασφαλίσει ότι οι οργανισμοί είναι εξαιρετικά προσεκτικοί στον τρόπο με τον οποίο προβάλλουν επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα. Ασθενείς, οι οποίοι ταλαιπωρούνται από διάφορες παθήσεις είναι αναμενόμενο να είναι πιο ευάλωτοι και πιο δεκτικοί από τον υπόλοιπο πληθυσμό σε προτάσεις θεραπείας, ειδικότερα όταν αυτές τους βρίσκουν στην άνεση του σπιτιού τους και προέρχονται από εγχώρια οικεία τηλεοπτικά προγράμματα.

Το γεγονός ότι η Αρχή, τα τελευταία δυο χρόνια, κατόπιν παραπόνων / καταγγελιών από το κοινό, προχώρησε στην εξέταση τριών υποθέσεων για το ίδιο πρόγραμμα, για τις οποίες η Αρχή αποφάνθηκε ότι υπήρχαν παραβάσεις της Νομοθεσίας και μάλιστα στις δυο επέβαλε διοικητικά πρόστιμα (η τρίτη είναι η παρούσα υπόθεση), θα έπρεπε να προβληματίσει έντονα τον οργανισμό. Το αντίθετο. Ο οργανισμός δεν φαίνεται να αντιλαμβάνεται ούτε την ουσία των υποθέσεων, ούτε το πνεύμα των προηγούμενων αποφάσεων της Αρχής. Σε όλες τις υποθέσεις που εξέτασε η Αρχή διαπιστώθηκαν και καταγράφηκαν κατ' επανάληψη τα εξής:

- Στο πρόγραμμα «Για Πάντα Νέοι» γίνεται διαφημιστική προώθηση της «αντιφλεγμονώδους διατροφής», προϊόντος με το οποίο δραστηριοποιείται οικονομικά στην Κύπρο ο κ. Παναγιώτης Δρακόπουλος.

- Ο κ. Δρακόπουλος εμφανίζεται με τρόπο που δίδεται η εντύπωση στους / στις τηλεθεατές / τηλεθεάτριες ότι πρόκειται για εγγεγραμμένο ιατρό, ο οποίος έχει το δικαίωμα να προβαίνει σε ιατρικές συμβουλές.
- Το πρόγραμμα «Για Πάντα Νέοι», το οποίο επιμελείται ο κ. Δρακόπουλος, όπως φαίνεται από τους τίτλους τέλους του προγράμματος, αλλά και του οποίου είναι υπεύθυνος καθ' ισχυρισμόν της κ. Ιωακειμίδου κατά την ενώπιον της Αρχής ακροαματική διαδικασία, είναι κομμένο και ραμμένο στα μέτρα του κ. Δρακόπουλου και δομημένο με τέτοιο τρόπο, ώστε ο μέσος τηλεθεατής να μην αντιλαμβάνεται τη διαφημιστική / προωθητική υπόσταση του περιεχομένου, αλλά να θεωρεί ότι πρόκειται για πρόγραμμα που αφορά στην υγεία, στη σωστή διατροφή, την ανανέωση και την ευεξία, στο οποίο ο κ. Δρακόπουλος ήταν απλώς καλεσμένος ως ειδικός.

Ως εκ τούτου, ο ισχυρισμός του οργανισμού ότι «η εκπομπή δεν διαφημίζει τον κύριο Δρακόπουλο, καθώς ο κύριος Δρακόπουλος είναι πάρα πολλά χρόνια στο παζάρι και δεν χρειάζεται εμάς για να διαφημιστεί» δεν γίνεται αποδεκτός. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος γίνονταν αναφορές που προωθούσαν άμεσα τις επαγγελματικές υπηρεσίες του κ. Δρακόπουλου και της «αντιφλεγμονώδους διατροφής» (Anti – inflammatory Nutrition Program), ενώ η προβολή στην οθόνη της επαγγελματικής του κάρτας, ήταν ακόμα μια προωθητική διαφήμιση του ιδίου και των υπηρεσιών του. Επιπρόσθετα, τόσο οι ερωτήσεις, όσο και οι τοποθετήσεις της παρουσιάστριας, ήταν με τέτοιο τρόπο διατυπωμένες, ωσάν να ετοιμάστηκαν από τον κ. Δρακόπουλο και να δόθηκαν στην παρουσιάστρια για να τις υποβάλει.

Η προβολή από τηλεοράσεως παγκύπρια και κατ' επέκταση η πρόσβαση σε όλα τα σπίτια της Κύπρου οποιουδήποτε επαγγελματία δραστηριοποιείται οικονομικά αποτελεί πλεονέκτημα έναντι των άλλων και είναι αναμφίβολα υποστηρικτική στην ενίσχυση της αναγνωρισιμότητάς του και της προώθησης των προϊόντων ή υπηρεσιών που παρέχει. Αξίζει εδώ να υπενθυμιστεί ότι στην πρώτη υπόθεση που είχε εξετάσει η Αρχή για το πρόγραμμα «Για Πάντα Νέοι» (αρ. φακ. 28/2020(19)), ο καλεσμένος στο πρόγραμμα, πελάτης / ασθενής του

κ. Δρακόπουλου, Π. Αντωνίου είχε αναφέρει ότι απευθύνθηκε στον κ. Δρακόπουλο μετά από παρότρυνση της συζύγου του που τον είχε δει σε μια εκπομπή. Το ίδιο και οι συμμετέχουσες στο πρόγραμμα «Για Πάντα Νέοι» που εξετάστηκε στην υπόθεση με αρ. φακ. 45/2020(19)(Ε), οι οποίες αποφάσισαν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο «αντιφλεγμονώδες αντιγηραντικό» πρόγραμμα του κ. Δρακόπουλου, έχοντας παρακολουθήσει τον κ. Δρακόπουλο από τηλεοράσεως. Όπως έχει επανειλημμένα επισημανθεί, δεν θα πρέπει να υποτιμάται ότι στην κυπριακή κοινωνία έχει ακόμα μεγάλη βαρύτητα κάτι που «το είπε / έδειξε η τηλεόραση».

Επιπρόσθετα, η εμπλοκή του κ. Δρακόπουλου με το εν λόγω πρόγραμμα (υπεύθυνος, επιμελητής και ομιλητής) είναι σε τέτοιο βαθμό, που ξεπερνά κάθε ισχυρισμό του οργανισμού ότι πρόκειται για μόνιμο συνεργάτη, όπως συμβαίνει σε άλλα προγράμματα, όπου όπως ανέφερε η κ. Ιωακειμίδου υπάρχει για παράδειγμα ένας μόνιμος οδοντίατρος που εμφανίζεται στο πρόγραμμα μια – δυο φορές την εβδομάδα και μιλά για θέματα που αφορούν την ειδικότητά του και αν πρόκειται για έμμεση διαφήμιση, τότε γίνεται σε όλες τις εκπομπές που έχουν ειδικούς καλεσμένους. Ακριβώς, γι' αυτό το λόγο ο κάθε τηλεοπτικός οργανισμός πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός στον τρόπο που προβάλλει και δίνει βήμα στον εκάστοτε ειδικό, ώστε αφενός ο ειδικός να προσφέρει την εξειδικευμένη του συμβουλή στο θέμα για το οποίο κλήθηκε να μιλήσει, αλλιώς αν βρίσκεται εκεί για να διαφημιστεί, ο σκοπός να είναι ξεκάθαρα διακριτός στον τηλεθεατή και σύμφωνα με τις σχετικές πρόνοιες της Νομοθεσίας. Στην προκειμένη περίπτωση ο σκοπός της παρουσίας του κ. Δρακόπουλου στο πρόγραμμα δεν ήταν καθόλου ξεκάθαρος, αφού ο κ. Δρακόπουλος εμφανιζόταν ως συνεργάτης του προγράμματος με την ιδιότητα του «Γεροντολόγου Αντιγήρανσης και Δρ Φυσιοπαθητικής» και ως επιμελητής του προγράμματος, άρα έχοντας εκ των πραγμάτων επηρεάσει το περιεχόμενο του προγράμματος με αναφορές καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος που εστίαζαν στην επαγγελματική του δραστηριότητα και προωθούσαν άμεσα τις επαγγελματικές του υπηρεσίες. Επιπλέον, στις

προηγούμενες δυο υποθέσεις που είχε εξετάσει η Αρχή για το εν λόγω πρόγραμμα (αρ. φακ. 28/2020(19) και 45/2020(19)(E)) ο οργανισμός, προς τιμήν του, είχε παραδεχθεί ότι είχε οικονομική σχέση με τον κ. Δρακόπουλο και ότι ο κ. Δρακόπουλος είχε καταβάλει χρηματικό αντίτιμο στον οργανισμό για το εν λόγω πρόγραμμα. Σε αυτή την υπόθεση, ο οργανισμός ισχυρίστηκε ότι πλέον δεν υπάρχει καμία συναλλαγή οικονομικής φύσεως με τον κ. Δρακόπουλο, παρόλον ότι το πρόγραμμα συνεχίζει κανονικά με την ίδια δομή και περιεχόμενο όπως και πριν που υπήρχε και η οικονομική συναλλαγή, όπου ο κ. Δρακόπουλος ήταν πάλι επιμελητής και ομιλητής στο πρόγραμμα. Επομένως, η Αρχή διατηρεί αμφιβολίες κατά πόσο όντως ο κ. Δρακόπουλος δεν συνεχίζει να καταβάλλει χρηματικό αντίτιμο στον οργανισμό για να προβάλλεται το εν λόγω πρόγραμμα με τη δομή και το περιεχόμενο που προφανώς ο ίδιος επηρεάζει.

Όσον αφορά στον ισχυρισμό ότι ο κ. Δρακόπουλος «δεν έχει ισχυριστεί και ο ίδιος ποτέ ότι είναι γιατρός με την κλασική έννοια και αυτό ήταν ξεκάθαρο πιστεύουμε στον κόσμο», η Αρχή διαφωνεί. Όπως έχει επανειλημμένα επισημάνει και στις προηγούμενες της αποφάσεις όσον αφορά στο εν λόγω πρόγραμμα, οι αναφορές με προτεραιότητα στον τίτλο του Γεροντολόγου σε συνδυασμό με τις αναλύσεις του για θεραπεία μεταξύ άλλων σοβαρής ασθένειας όπως της παχυσαρκίας, μπορούσαν να δημιουργήσουν την εντύπωση ότι πρόκειται για εγγεγραμμένο ιατρό, που δικαιούται να ασκεί την ιατρική, να παρέχει οποιαδήποτε ιατρική γνώμη ή συμβουλή ή να υποδεικνύει οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία ή αναλαμβάνει τη διάγνωση ή θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Επιπλέον, οι αναφορές του θα μπορούσαν να θεωρηθούν συμβουλή σε σχέση με θεραπεία σοβαρών ασθενειών, παραπόνων, καταστάσεων, ενδείξεων ή / και συμπτωμάτων. Ο Νομοθέτης αναγνωρίζοντας τη βλάβη που μπορεί να προκύψει από υπερβολικούς, παραπλανητικούς ή ανεύθυνους ισχυρισμούς στη διαφήμιση φαρμάκων και θεραπείας, επισημαίνει στους περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμούς του 2000 (Κ.Δ.Π.10/2000) ότι δικαιολογείται η υιοθέτηση

αυστηρότερου ελέγχου από οποιοδήποτε άλλο είδος διαφήμισης. Στην προκειμένη περίπτωση, υπήρξε ισχυρισμός θεραπείας της παχυσαρκίας και της γήρανσης, συμβουλή για θεραπεία των πιο πάνω και υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρή ασθένεια (όπως η παχυσαρκία) παρόλον ότι στους προαναφερθέντες Κανονισμούς ορίζεται ρητώς ότι οι διαφημίσεις θεραπείας δεν επιτρέπεται να περιλαμβάνουν τέτοιους ισχυρισμούς.

Αναφορικά με την επιστημονική κατάρτιση του κ. Δρακόπουλου, ο κ. Δρακόπουλος κατέθεσε στην Αρχή μεταξύ άλλων και αντίγραφα των πτυχίων του. Παρ' όλα αυτά, η Αρχή δεν είναι το αρμόδιο όργανο για να εξετάσει τα πτυχία αυτά και να καταλήξει εάν νομίμως ο κ. Δρακόπουλος δικαιούται να έχει μεταξύ άλλων τους τίτλους Δρ. Γeronτολόγος / Αντιγήρανσης και εάν είναι όντως ιατρός, όπως ισχυρίζεται και εάν δικαιούται να συνταγογραφεί. Η Αρχή, στο πλαίσιο της διερεύνησης της υπόθεσης, αποτάθηκε στο Υπουργείο Υγείας υποβάλλοντας συγκεκριμένα ερωτήματα. Το Υπουργείο Υγείας με επιστολή του (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ') απάντησε ότι στο Μητρώο Ιατρών Κύπρου δεν υπάρχει εγγεγραμμένος ιατρός με το όνομα Δρακόπουλος Παναγιώτης, ενώ για τα υπόλοιπα θέματα παρέπεμψε την Αρχή στον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο και στον Σύλλογο Διαιτολόγων Κύπρου, στους οποίους και η Αρχή αποτάθηκε. Οι τοποθετήσεις των εν λόγω συλλόγων ήταν ξεκάθαρες και έχουν συμπεριληφθεί στον Πίνακα Α' με ημερομ. 16.2.2022, της παρούσας υπόθεσης. Στην επιστολή του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου ημερομ. 2.12.2021 σημειώνεται ότι **«Ουδείς δικαιούται να εκφέρει ιατρική γνώμη ή να προτείνει θεραπεία για ζητήματα υγείας αν δεν είναι νόμιμα εγγεγραμμένος ως ιατρός στην Κυπριακή Δημοκρατία, είτε με βάση την κυπριακή νομοθεσία είτε ως ευρωπαίος ιατρός (αφού τηρηθεί η σχετική διαδικασία) ή ως ιατρός που εξασφαλίζει συγκεκριμένη άδεια από το Ιατρικό Συμβούλιο Κύπρου για να προβεί σε συγκεκριμένες πράξεις σε ιδιαίτερες περιπτώσεις»**, ενώ στην επιστολή του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου ημερομ. 22.11.2021 αναφέρεται ότι **«Κάθε ειδικός**

που πραγματοποιεί οποιαδήποτε διαιτολογική πράξη, συμπεριλαμβανομένου να μιλά συμβουλευτικά για θέματα Διατροφής / Διαιτολογίας θα πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι στο μητρώο διαιτολόγων κάτι που δεν ισχύει για τα εν λόγω άτομα».

Ως προς τους ισχυρισμούς του οργανισμού σε σχέση με το κατά πόσο η παχυσαρκία είναι φλεγμονή κλπ, η Αρχή δεν είναι αρμόδια να τοποθετηθεί. Το γεγονός όμως ότι οι επιστημονικές αναφορές του κ. Δρακόπουλου, απορρίπτονται κατηγορηματικά τόσο από τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο, όσο και το Σύνδεσμο Διαιτολόγων, που σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας είναι τα αρμόδια όργανα να απαντήσουν κατά πόσο αυτές οι αναφορές είναι ακριβείς, τεκμηριωμένες (με τρόπο που δεν επιδέχονται επιστημονική αμφισβήτηση) και αποδεκτές από την ιατρική κοινότητα, προβληματίζει έντονα την Αρχή. Ιδιαίτερα, λαμβάνοντας υπόψη ότι ανάμεσα στο τηλεοπτικό κοινό μπορεί να υπάρχουν και ασθενείς που ακολουθούν ιατρικές οδηγίες, χωρίς ακόμα να έχουν αποθεραπευτεί ή και ασθενείς που έχουν παρόμοια συμπτώματα με αυτά για τα οποία γίνεται λόγος στο πρόγραμμα και δεν έχουν ακόμα αποταθεί σε κάποιο ιατρό και παρακολουθώντας το πρόγραμμα επηρεαστούν καθοριστικά για τις μετέπειτα ενέργειές τους, όσον αφορά στην υγεία τους. Εξάλλου ένδειξη της επιρροής που επιχειρεί να έχει το πρόγραμμα πάνω στους τηλεθεατές αποτελεί το καταληκτικό σχόλιο της ίδιας της παρουσιάστριας πριν από το τέλος του προγράμματος: **«Αγαπημένοι φίλοι και φίλες να σας προτρέψουμε να ακολουθείτε τις συμβουλές που σας δίνονται μέσα από την εκπομπή μας, διότι στόχος της εκπομπής μας δεν είναι άλλος από το να αντιστρέψει τη διαδικασία της γήρανσης και η παχυσαρκία είναι ένας ανατρεπτικός παράγοντας υγείας και ευεξίας. Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στον Δρ Παναγιώτη Δρακόπουλο N. D. για τις πολύτιμες συμβουλές του και που είχαμε ένα υπέροχο επικοινωνιακό διάλογο. Να σας ευχαριστήσουμε κύριε Δρακόπουλε».**

Ο οργανισμός δεν έκανε καμία αναφορά στην παράβαση που αφορά στους ανυπόστατους ισχυρισμούς σε σχέση με τις ηλικίες διάσημων σταρ του Hollywood, οι οποίες φέρονται να ακολουθούν ή ακολούθησαν την αντιφλεγμονώδη διατροφή. Η Αρχή θεωρεί ιδιαίτερα σοβαρό το γεγονός ότι ο ομιλητής εις γνώσιν του και ενδεχομένως εσκεμμένα αναφερόταν στις γνωστές ηθοποιούς, ισχυριζόμενος ότι είχαν μικρότερη ηλικία από αυτή που είχαν στην πραγματικότητα στις προβαλλόμενες φωτογραφίες, προκειμένου να στηρίξει την αποτελεσματικότητα της διατροφής που ο ίδιος προτείνει και εμπορεύεται. Μια μέση νοικοκυρά, η οποία παρακολουθεί τη δεδομένη στιγμή το πρόγραμμα, πολύ πιθανόν να επηρεαστεί από αυτές τις αναφορές και να πειστεί ότι όντως αυτές οι ηθοποιοί έχουν τις ηλικίες που ισχυρίζεται ο κ. Δρακόπουλος και ότι η νεότητά τους είναι αποτέλεσμα της διατροφής του κ. Δρακόπουλου. Κατ' επέκταση, πολύ εύκολα και αβίαστα θα ενδιαφερθούν να επικοινωνήσουν με το γραφείο του κ. Δρακόπουλου, προκειμένου να τύχουν συμβουλών για να αποκτήσουν και εκείνες την ίδια νεότητα. Σε καμία περίπτωση λοιπόν, ένας τηλεοπτικός οργανισμός δεν επιτρέπεται να καταχράται την εμπιστοσύνη που a priori του έχει το τηλεοπτικό του κοινό που στην πλειοψηφία θεωρεί δεδομένο ότι ένας οργανισμός που είναι αδειοδοτημένος από το κράτος, είναι υποχρεωμένος ανά πάσα στιγμή να παρέχει έγκυρη, έγκαιρη, αντικειμενική ενημέρωση και ότι αυτά που μεταδίδει είναι νόμιμα, τίμια και αληθή.

Η Αρχή επαναλαμβάνει ότι ο ρόλος της είναι, μεταξύ άλλων, να διασφαλίζει ότι οι τηλεθεατές παρακολουθούν προγράμματα, απαλλαγμένα από περιεχόμενο που πιθανώς να είναι επιζήμιο για τη δημόσια υγεία και ασφάλεια, από όπου κι αν προέρχονται, όποιο είδος ιατρικής κι αν υποστηρίζουν. Το κάθε περιστατικό ασθενούς είναι ξεχωριστό, έχει τις δικές του ιδιάζουσες παραμέτρους και σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να δίδονται μέσω τηλεοπτικών προγραμμάτων γενικευμένες υποσχέσεις αποθεραπείας.

Ενόψει των ανωτέρω, η Αρχή κρίνει και αποφασίζει ότι υπάρχουν παραβάσεις του **άρθρου 33.-(1)(α)** (υποστοιχείο 2) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(Ι)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), του **Κανονισμού 36.-(3)** (υποστοιχείο 1) των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) και των **Παραγράφων Β.1** (υποστοιχείο 3), **Δ.12 (γ) (i)** (υποστοιχείο 4) **(ii)** (υποστοιχείο 5) **και (iv)** (υποστοιχείο 6) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Η Αρχή έχει δώσει στον οργανισμό το δικαίωμα να ακουσθεί και μπορεί, σύμφωνα με τις πρόνοιες του **άρθρου 3(2)(ζ)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(Ι)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), να προχωρήσει στην επιβολή των, κατά την κρίση της, επιβαλλόμενων κυρώσεων.

Παρά ταύτα και υπό το φως των περιστάσεων της υποθέσεως, η Αρχή δίνει στον οργανισμό την ευκαιρία να ακουσθεί και μετά τη διαπίστωση των παραβάσεων για σκοπούς επιβολής κυρώσεων.

Η Αρχή καλεί τον οργανισμό, εάν επιθυμεί, όπως υποβάλει τις απόψεις του εγγράφως και / ή προσωπικώς για σκοπούς επιβολής κυρώσεων μέσα σε δεκατέσσερις (14) εργάσιμες μέρες από την λήψη της παρούσας. Σε περίπτωση που δεν ληφθεί απάντηση μέσα στην πιο πάνω προθεσμία, η Αρχή θα προχωρήσει στην επιβολή κυρώσεων.

(PONA ΚΑΣΑΠΗ)

Πρόεδρος

Αρχής Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου

ΚΠ

ΑΡΧΗ ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

(ΥΠΟΘΕΣΗ ΑΡ. 5/2022(19))

ΑΥΤΕΠΑΓΓΕΛΤΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ «PLUS TV», ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ «PROTEAS PRODUCTIONS & MEDIA LIMITED»

Ημερομηνία Απόφασης: 20 Ιουνίου, 2022

Ενώπιον: κ.κ. Ρόνας Κασάπη, Προέδρου, Σέργιου Ποΐζη, Τάσου Κυρμίτση, Χρύσως Τσόκκου και Πάνου Κανελλόπουλου, Μελών.

Η κ. Μαρία Κούσιου, Αντιπρόεδρος και η κ. Αγγελική Λαζάρου, Μέλος, αν και παρευρέθηκαν κανονικά στη συνεδρία, απεχώρησαν κατά την εξέταση της πιο πάνω υπόθεσης, καθώς η κ. Κούσιου εργάζεται στο Δικηγορικό Γραφείο Κούσιος, Κορφιώτης, Παπαχαλαράμπους Δ.Ε.Π.Ε., το οποίο εκπροσωπεί τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο στην επιστολή που υπέβαλε στην Αρχή για την εν λόγω υπόθεση, ενώ η κ. Λαζάρου, με την επαγγελματική της ιδιότητα ως Δικηγόρος, εκπροσωπεί άτομο που έχει καταθέσει αγωγή εναντίον του κ. Παναγιώτη Δρακόπουλου, ο οποίος συμμετέχει και επιμελείται το πρόγραμμα «Για Πάντα Νέοι» που εξετάζεται στην υπό αναφορά υπόθεση.

ΑΠΟΦΑΣΗ

Στις **18 Απριλίου 2022**, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου αποφάσισε ότι στην παρούσα υπόθεση υπάρχουν παραβάσεις του **άρθρου 33.-(1)(α)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), του **Κανονισμού 36.-(3)** των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π.

10/2000) και των **Παραγράφων Β.1, Δ.12(γ)(i), (ii) και (iv)** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Το πιο πάνω άρθρο αναφέρει τα εξής:

33.-(1) Οι τηλεοπτικοί οργανισμοί οι οποίοι υπάγονται στη δικαιοδοσία της Δημοκρατίας υποχρεούνται να τηρούν τις ακόλουθες απαιτήσεις:

(α) Η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να είναι άμεσα αναγνωρίσιμες και διακριτές από το συντακτικό περιεχόμενο. Με την επιφύλαξη της χρήσης νέων διαφημιστικών τεχνικών, οι τηλεοπτικοί οργανισμοί διασφαλίζουν ότι η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να διακρίνονται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος μέσω οπτικών ή/ και ακουστικών ή / και χωρικών μέσων:

Νοείται ότι, τα μεμονωμένα τηλεοπτικά διαφημιστικά μηνύματα και τα μηνύματα τηλεαγοράς, εξαιρουμένων των μεταδόσεων αθλητικών εκδηλώσεων, εξαιρούνται από τις διατάξεις της παραγράφου (α).

Ο πιο πάνω Κανονισμός αναφέρει τα ακόλουθα:

36.-(3) Λαμβάνεται πρόνοια ώστε οι εκπομπές να μην παραπλανούν ή πανικοβάλλουν τους τηλεθεατές ή ακροατές, ιδιαίτερα με την απομίμηση του δελτίου ειδήσεων.

Οι πιο πάνω Παράγραφοι αναφέρουν τα εξής:

Β.1 Όλες οι διαφημίσεις και τα τηλεμπορικά μηνύματα από αδειούχους σταθμούς πρέπει να είναι νόμιμα, τίμια, αληθή, καλαίσθητα και να μην περιέχουν υπερβολικούς ή ανυπόστατους ισχυρισμούς.

Δ.12 Διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας

Βλάβη σε πολίτες η οποία μπορεί να προκύψει από υπερβολικούς, παραπλανητικούς ή ανεύθυνους ισχυρισμούς, δικαιολογεί την υιοθέτηση αυστηρότερου ελέγχου από οποιοδήποτε άλλο είδος διαφήμισης. Από την άλλη, η πρόοδος της ιατρικής επιστήμης δυνατόν να επηρεάσει την άποψη η οποία σχηματίζεται για την αποτελεσματικότητα φαρμάκων, προϊόντων, συσκευών ή θεραπείας και επομένως η άποψη της Αρχής στο θέμα αυτό αναθεωρείται περιοδικά. Γι αυτό οι διαφημιστές υποχρεούνται να συζητούν με τις Ιατρικές Υπηρεσίες αυτή τη μορφή διαφημίσεων, προτού τις προγραμματίσουν.

Ισχυρισμοί και γενικά το περιεχόμενο διαφημίσεων που αφορούν την υγεία, τη διατροφή, τα φάρμακα κ.λπ. είναι τεκμηριωμένοι και όπου κατά την κρίση της Αρχής απαιτείται τυγχάνουν της έγκρισης του αρμόδιου υπουργείου ή επαγγελματικών σωμάτων.

(γ) Οι διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας δεν επιτρέπεται να περιλαμβάνουν –

(i) Ισχυρισμό θεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας ή λέξη ή έκφραση συνταγμένη με τέτοια μορφή ή διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή ασθένειας,

(ii) οτιδήποτε το οποίο θα μπορούσε να θεωρηθεί προσφορά ή φάρμακο ή προϊόν ή συμβουλή σε σχέση με τη θεραπεία σοβαρών ασθενειών, παραπόνων, καταστάσεων, ενδείξεων ή συμπτωμάτων.

(iv) ισχυρισμό για θεραπεία ή υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες, όπως έλκος, καρδιακή ενόχληση κλπ.

Η Αρχή έδωσε στον οργανισμό το δικαίωμα να ακουσθεί και μπορούσε, σύμφωνα με τις πρόνοιες του άρθρου 3(2)(ζ) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε

μεταγενέστερα), να προχωρήσει στην επιβολή των κατά την κρίση της επιβαλλομένων κυρώσεων.

Παρά ταύτα και υπό το φως των περιστάσεων της υποθέσεως, η Αρχή έδωσε στον οργανισμό την ευκαιρία να ακουσθεί και μετά τη διαπίστωση των παραβάσεων για σκοπούς επιβολής κυρώσεων.

Η Αρχή με επιστολή της ημερομ. **20.5.2022** κάλεσε τον οργανισμό, εάν επιθυμεί, να υποβάλει τις απόψεις του για σκοπούς επιβολής κυρώσεων γραπτώς και/ή προσωπικώς, ως επιλέξει, είτε αυτοπροσώπως και/ή μέσω αντιπροσώπου και/ή μέσω δικηγόρου της επιλογής του. Επιπλέον, η Αρχή ενημέρωσε τον οργανισμό πως εάν επιθυμεί να υποβάλει τις απόψεις του γραπτώς, για σκοπούς επιβολής κυρώσεων, να τις υποβάλει εντός δεκατεσσάρων (14) εργάσιμων ημερών από τη λήψη της πιο πάνω επιστολής και εάν επιθυμεί να υποβάλει τις απόψεις του προσωπικώς, να πληροφορήσει σχετικά την Αρχή, το αργότερο εντός δεκατεσσάρων (14) εργάσιμων ημερών από τη λήψη της πιο πάνω επιστολής, ώστε να ειδοποιηθεί ανάλογα με ειδική επιστολή. Τονίστηκε, επίσης, ότι σε περίπτωση που δεν ληφθεί οποιαδήποτε απάντηση μέσα στις πιο πάνω προθεσμίες η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου θα προχωρήσει στην επιβολή διοικητικών κυρώσεων.

Ο οργανισμός, με επιστολή της Γενικής του Διευθύντριας κ. Κωνσταντίνας Δρουσιώτη ημερομ. **1.6.2022 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α')** υπέβαλε τις απόψεις του εγγράφως για σκοπούς επιβολής κυρώσεων. Σημειώνεται ότι ο οργανισμός δεν εξέφρασε την επιθυμία να υποβάλει τις απόψεις του προσωπικώς.

Αναφορικά με τις γραπτές θέσεις / εξηγήσεις του οργανισμού για σκοπούς επιβολής κυρώσεων, όπως αυτές έχουν εκφρασθεί από την Γενική του Διευθύντρια στην επιστολή της ημερομ. 1.6.2022, η Αρχή επισημαίνει τα ακόλουθα:

Στην επιστολή, ο οργανισμός δηλώνει ότι έχει συμμορφωθεί με τις εξηγήσεις της Αρχής και έχει **ΑΦΑΙΡΕΣΕΙ*** τη συγκεκριμένη εκπομπή από το πρόγραμμά του (*η απόδοση με έντονους χαρακτήρες ανήκει στον οργανισμό).

Η Αρχή χαιρετίζει τη συγκεκριμένη ενέργεια, ιδιαιτέρως αν ο οργανισμός έχει αντιληφθεί έστω και την υστάτη ότι το περιεχόμενο του εν λόγω προγράμματος μπορούσε να καταστεί επιζήμιο για το τηλεοπτικό κοινό, δεδομένου ότι σχετίζεται με το εξαιρετικά σοβαρό κεφάλαιο της υγείας και δεν έπρεπε σε καμία περίπτωση να απευθύνει στις τηλεθεάτριες και στους τηλεθεατές παραπλανητικές πληροφορίες, ανυπόστατους ισχυρισμούς ή / και γενικευμένες υποσχέσεις αποθεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή ασθένειας.

Εν όψει των ανωτέρω, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου, αφού έλαβε σοβαρά υπόψη της όλα τα ενώπιον της στοιχεία, συμπεριλαμβανομένης και της απόφασης του οργανισμού να διακόψει εφεξής τη μετάδοση του εν λόγω προγράμματος, ως επίσης τη φύση, τη βαρύτητα, τη διάρκεια και τη σοβαρότητα των παραβάσεων, αποφασίζει όπως επιβάλει στον οργανισμό, για τις παραβάσεις που έγιναν στις **19.7.2021**, κυρώσεις ως ακολούθως:

- Για την παράβαση του **Κανονισμού 36.-(3)** (υποστοιχείο **1**) των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) **το διοικητικό πρόστιμο των €1.500.**
- Για την παράβαση του **άρθρου 33.-(1)(α)** (υποστοιχείο **2**) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα) **το διοικητικό πρόστιμο των €1.500.**
- Για την παράβαση της **Παραγράφου Β.1** (υποστοιχείο **3**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) **το διοικητικό πρόστιμο των €1.500.**

- Για την παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(i)** (υποστοιχείο **4**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) **το διοικητικό πρόστιμο των €1.500.**
- Για την παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(ii)** (υποστοιχείο **5**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000), η Αρχή δεν επιβάλλει οιαδήποτε κύρωση λόγω ομοιότητας των γεγονότων και συστατικών στοιχείων της παρούσας παράβασης με εκείνων του υποστοιχείου 4, στο οποίο έχει ήδη επιβληθεί κύρωση.
- Για την παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(iv)** (υποστοιχείο **6**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000), η Αρχή δεν επιβάλλει οιαδήποτε κύρωση λόγω ομοιότητας των γεγονότων και συστατικών στοιχείων της παρούσας παράβασης με εκείνων του υποστοιχείου 4, στο οποίο έχει ήδη επιβληθεί κύρωση.

Ο οργανισμός καλείται να εμβάσει προς την Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου **το διοικητικό πρόστιμο των €6.000** που του έχει επιβληθεί μέσα σε τριάντα (30) ημέρες από την κοινοποίηση σ' αυτόν της παρούσας απόφασης.

(ΡΟΝΑ ΚΑΣΑΠΗ)
Πρόεδρος
Αρχής Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου