



# 10<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης με Διεθνή Συμμετοχή

**A' Ανακοίνωση**

21-23 Οκτωβρίου 2022

Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



@HSEBP  
#HSEBP2018



Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και  
Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ)

[www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)







Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ, [www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)), έχουμε την τιμή και τη χαρά να σας προσκαλέσουμε στο 10ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. Το συνέδριο αποτελεί την κορυφαία εκδήλωση μιας δραστήριας επιστημονικής εταιρείας στα πεδία της Βιοχημείας και της Φυσιολογίας της Άσκησης. Μετά τη διακοπή δύο ετών λόγω της πανδημίας, το συνέδριο θα διεξαχθεί δια ζώσης στις εγκαταστάσεις του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθήνας. Το συνέδριο έχει καθιερωθεί ως ένας από τους κεντρικούς πυλώνες ενημέρωσης και επικοινωνίας



μεταξύ των Ελλήνων επιστημόνων που δραστηριοποιούνται στη Βιοχημεία και στη Φυσιολογία της άσκησης με στόχο τη βελτίωση της σωματικής απόδοσης και την προαγωγή της υγείας. Παράλληλα, μέσω του συνεδρίου δίνεται η δυνατότητα σε νέους αθλητικούς επιστήμονες να παρουσιάσουν το έργο τους και να επικοινωνήσουν με τους συναδέλφους τους.

Ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα της δωδεκαετούς πορείας της ΕΕΒΦΑ είναι η συμμετοχή στις δραστηριότητες της ενός διαρκώς αυξανόμενου αριθμού νέων επιστημόνων, οι οποίοι αποτελούν το μέλλον της Αθλητικής Επιστήμης της χώρας μας. Επιπλέον, μέσα από τις δράσεις της, η εταιρεία φροντίζει για την πρόοδο, ενημέρωση, επιβράβευση και περαιτέρω κατάρτιση των νεότερων αθλητικών επιστημόνων οι οποίοι φιλοδοξούν μια μέρα να γίνουν μέλη της.

Κεντρικός ομιλητής του φετινού συνεδρίου θα είναι ο αναπληρωτής καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, Φαίδωνας Μάγκος, ο οποίος θα πραγματοποιήσει δύο ομιλίες. Η μια ομιλία θα αφορά τους μηχανισμούς μείωσης της συγκέντρωσης τριγλυκεριδίων στο αίμα μέσω της άσκησης, ενώ στη δεύτερη ομιλία θα παρουσιαστούν οι πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις σχετικά με την επίδραση της άσκησης στη μείωση και διατήρηση της σωματικής μάζας.

Όπως στο προηγούμενο, έτσι και στο 10<sup>ο</sup> Συνέδριο οι σύνεδροι θα μπορούν να καταθέσουν τις εργασίες τους στην αγγλική γλώσσα, ώστε να δημοσιευθούν στο διεθνούς κύρους επιστημονικό περιοδικό *Frontiers in Physiology*.

Με χαρά σας προσκαλούμε να υποβάλετε τις εργασίες σας, να παρακολουθήσετε τις ομιλίες και τα φροντιστήρια, να διεκδικήσετε τα θεσμοθετημένα βραβεία για τους νέους επιστήμονες και να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες δικτύωσης που παρουσιάζονται στη μοναδική αυτή ετήσια συνάντηση των αθλητικών επιστημόνων.

Με τιμή

**Βασίλης Πασχάλης**  
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής

**Γρηγόρης Μποροδάνης**  
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

<b>Πρόεδρος</b>	Πασχάλης Βασίλης
<b>Μέλη</b>	Βεσκούκης Άρης Γιαννάκη Χριστόφορος Δίπλα Κωνσταντίνα Δόντη Ολύβια Ζαφειρίδης Ανδρέας Θεοδώρου Αναστάσιος Καμψασακάλης Αθανάσιος Καρατζαφέρη Χριστίνα Κουτεντάκης Γιάννης Κυπάρος Αντώνιος Μαργαριτέλης Νίκος Μαριδάκη Μαρία Μεθενίτης Σπύρος Μέτσιος Γεώργιος Μούγιος Βασίλης Μπογδάνης Γρηγόρης Μποτώνης Πέτρος Νικολαΐδης Μιχάλης Ντίνας Πέτρος Νομικός Τζώρτζης Παναγιώτου Γιώργος Παραδείσης Γιώργος Πασχάλης Βασίλης Πετρίδου Ανατολή Σακκάς Γιώργος Σμήλιος Ηλίας Σπάσης Απόστολος Σταυρινού Πηνελόπη Σταυρόπουλος Καλίνογλου Αντώνης Τερζής Γεράσιμος Τζιαμούρτας Αθανάσιος Τουμπέκης Αργύρης Τσαλής Γιώργος Φιλίππου Αναστάσιος Φλουρής Ανδρέας Χερουβείμ Ευγενία Χρυσανθόπουλος Κώστας

## ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

<b>Πρόεδρος</b>	Μπογδάνης Γρηγόρης
<b>Μέλη</b>	Τουμπέκης Αργύρης Δόντη Ολύβια

## ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ



### Φαίδων Μάγκος

*University of Copenhagen, Δανία*

Ο Φαίδων Μάγκος είναι αναπληρωτής καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης. Διαθέτει πλούσιο και διεθνώς αναγνωρισμένο επιστημονικό έργο στην άσκηση και στην παχυσαρκία, με εξειδίκευση στον μεταβολισμό των λιπιδίων. Ο κεντρικός ομιλητής θα πραγματοποιήσει δύο ομιλίες. Η μια ομιλία θα αφορά τους μηχανισμούς μείωσης της συγκέντρωσης τριγλυκεριδίων στο αίμα μέσω της άσκησης, ενώ στη δεύτερη ομιλία θα παρουσιαστούν οι πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις σχετικά με την επίδραση της άσκησης στη μείωση και διατήρηση της σωματικής μάζας.

## ΣΤΟΧΟΣ – ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στόχος του Συνεδρίου είναι η ενημέρωση για τα επίκαιρα επιστημονικά επιτεύγματα στη βιοχημεία και φυσιολογία της άσκησης, τις νέες μεθόδους μέτρησης και αξιολόγησης, καθώς και τις προπονητικές εφαρμογές τους. Το Συνέδριο περιλαμβάνει κεντρικές ομιλίες και στρογγυλές τράπεζες από διεθνώς αναγνωρισμένους επιστήμονες της Ελλάδας και του εξωτερικού, συνεδρίες με προφορικές και αναρτημένες ανακοινώσεις, καθώς και φροντιστήρια με πρακτική εξάσκηση.

## ΚΥΡΙΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης
- Φυσιολογία της άσκησης
- Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό
- Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία
- Αθλητική διατροφή

## ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ

- Ανάλυση σύστασης σώματος (Dxa)
- Ισοκινητική δυναμομετρία
- Μυϊκή και εγκεφαλική οξυγόνωση με χωροχρονική και δυναμική ανάλυση της βάδισης και του τρεξίματος
- Καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κόπωσης και συνταγογράφηση αερόβιας άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς



## ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

### ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.

Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στις εγκαταστάσεις της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου

Αθηνών, που βρίσκονται στο Δήμο της Δάφνης και περιλαμβάνουν αμφιθέατρα εξοπλισμένα με σύγχρονα οπτικοακουστικά μέσα τελευταίας τεχνολογίας.

Για τις **οδηγίες προσέλευσης** πατήστε [ΕΔΩ](#)



Η Επιστημονική Επιτροπή καλεί τους ενδιαφερόμενους και τις ενδιαφερόμενες συνέδρους να υποβάλουν την περιλήψη της εργασίας τους σύμφωνα με τις οδηγίες που ακολουθούν, το αργότερο έως τις **5 Σεπτεμβρίου 2022**. Κάθε σύνεδρος μπορεί να υποβάλει μόνο μια εργασία ως πρώτος συγγραφέας ενώ δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των εργασιών που συμμετέχει ως συν-συγγραφέας. Οι περιλήψεις που θα υποβληθούν θα αξιολογηθούν και θα ομαδοποιηθούν βάσει θεματολογίας. Οι εργασίες που θα επιλεγούν θα παρουσιαστούν ως προφορικές ή αναρτημένες ανακοινώσεις. Οι περιλήψεις των εργασιών που θα παρουσιαστούν στο συνέδριο, θα δημοσιευτούν στα Πρακτικά του Συνεδρίου σε ηλεκτρονική μορφή.

Οι σύνεδροι έχουν τη δυνατότητα χρήσης της ελληνικής ή της αγγλικής γλώσσας στην περιλήψη, στις διαφάνειες, στο poster και στην ομιλία τους με τρόπο ανεξάρτητο το ένα από το άλλο (για παράδειγμα, μπορεί η περιλήψη και οι διαφάνειες να είναι στην αγγλική, ενώ η ομιλία στην ελληνική).

Η Επιστημονική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα πραγματοποίησης περιορισμένων αλλαγών στις περιλήψεις σε θέματα γραμματικής, σύνταξης και τρόπου παρουσίασης της εργασίας.

### **Δημοσίευση περιλήψεων σε Research Topic του περιοδικού *Frontiers in Physiology***

Μετά από συμφωνία με τον εκδοτικό οίκο Frontiers, η ΕΕΒΦΑ προσφέρει στους συνέδρους που θα υποβάλουν περιλήψη στα αγγλικά τη δυνατότητα να δημοσιευτεί η περιλήψή τους σε ειδικό ερευνητικό θέμα (Research Topic) και ηλεκτρονικό βιβλίο περιλήψεων του περιοδικού *Frontiers in Physiology*.

### **Οδηγίες & Τρόπος Υποβολής Περιλήψεων**

Οι εργασίες πρέπει να υπάγονται σε μία από τις πέντε κύριες θεματικές ενότητες του Συνεδρίου. Οι περιλήψεις μπορεί να είναι είτε στα ελληνικά είτε στα αγγλικά. Για τη διεθνή προβολή του Συνεδρίου, ενθαρρύνουμε την υποβολή περιλήψεων στα αγγλικά ανεξάρτητα από το αν η παρουσίαση θα γίνει στα αγγλικά ή στα ελληνικά.

Κατά την υποβολή πρέπει να δηλώνονται τα παρακάτω:

- Η θεματική ενότητα όπου ανήκει η εργασία.
- Ο προτιμώμενος τρόπος παρουσίασης (προφορική ή αναρτημένη).
- Η ιδιότητα του 1ου συγγραφέα.
- Ότι η εργασία δεν έχει παρουσιαστεί σε άλλο συνέδριο.

Η αποστολή των περιλήψεων θα πρέπει να γίνει αποκλειστικά μέσω της ιστοσελίδας του Συνεδρίου <https://forms.gle/d8eyGw3CgBwEKz0g7>

Για κάθε εργασία που θα γίνει αποδεκτή για παρουσίαση απαιτείται η προεγγραφή του 1ου συγγραφέα. Η Επιστημονική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να εντάξει την παρουσίαση μιας περιλήψης σε συνεδρία σύμφωνα με τις ανάγκες του επιστημονικού προγράμματος ή να αλλάξει τον τρόπο παρουσίασης από προφορική σε αναρτημένη ανακοίνωση.

- Το κύριο κείμενο της περιλήψης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 350 λέξεις (ή 2500 χαρακτήρες).
- Δεν επιτρέπονται παραπομπές στο τέλος της περιλήψης. Ωστόσο, αν υπάρχει ανάγκη αναφοράς, μπορεί να γίνει σε παρένθεση μέσα στο κείμενο με σύντομο τρόπο, π.χ. (Kliemann et al., *Eur J Clin Nutr* 70: 1174-1180, 2016).
- Δεν επιτρέπονται πίνακες ή γραφήματα.
- Εργασίες βιβλιογραφικής ανασκόπησης διηγηματικής μορφής (narrative review) δεν γίνονται δεκτές. Γίνονται, ωστόσο, δεκτές εργασίες με δεδομένα από τη βιβλιογραφία που χρησιμοποιούν τη μέθοδο της μετανάλυσης ή της συστηματικής ανασκόπησης.

## Λογισμικό

Η περίληψη θα πρέπει να είναι δακτυλογραφημένη σε επεξεργαστή κειμένου (όπως MS Office Word).

## Γραμματοσειρά, μέγεθος, διαστήματα, στοίχιση

Να έχει γραμματοσειρά Calibri, 11 pt, μονό διάστημα μεταξύ λέξεων και προτάσεων, μονό διάστιχο και πλήρη στοίχιση.

## Κενά, παραγραφοποίηση

Οι παράγραφοι να μην ξεκινάνε με εσοχή. Να μην υπάρχουν κενές σειρές μεταξύ των παραγράφων: τίτλου, συγγραφέων και ιδρυμάτων. Να υπάρχει μόνο μία κενή σειρά μεταξύ των ιδρυμάτων και του κειμένου της περιλήψης.

## Τίτλος

Ο τίτλος πρέπει να είναι με **ΕΝΤΟΝΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ** χωρίς τόνους, κατά το δυνατόν σύντομος (όχι περισσότερες από 20 λέξεις) και δεν πρέπει να περιλαμβάνει στοιχεία που προδίδουν την προέλευση της περιλήψης.

## Συγγραφείς

Όλα τα ονόματα να αναγραφούν στην ονομαστική με πεζοκεφαλαία (πρώτα το επώνυμο και μετά το αρχικό του ονόματος). Αν οι συγγραφείς προέρχονται από περισσότερα από ένα ιδρύματα, μετά το αρχικό του ονόματος του καθενός να τοποθετηθεί αριθμητικός εκθέτης κατά σειρά (<sup>1,2</sup> κλπ.) χωρίς διάστημα. Τα ονόματα να χωρίζονται μεταξύ τους με κόμμα.

## Διεύθυνση ιδρύματος

Να αναγράφεται με πεζοκεφαλαία. Να προηγείται το όνομα του ιδρύματος και να ακολουθεί το τοπωνύμιο, εφόσον δεν συμπεριλαμβάνεται στον τίτλο του Ιδρύματος. Όταν αναφέρονται περισσότερα από ένα ιδρύματα, θα πρέπει να προηγείται ο εκθέτης που αντιστοιχίζει συγγραφέα και ίδρυμα.

## Κυρίως κείμενο

Είναι υποχρεωτικό η περίληψη να χωρίζεται στις εξής ενότητες:

A) Στα ελληνικά

### **ΣΚΟΠΟΣ, ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

B) Στα αγγλικά

### **AIM, MATERIAL & METHOD, RESULTS, CONCLUSIONS**



Κάθε ενότητα πρέπει να ξεκινάει με τον ακριβή τίτλο που αναγράφεται παραπάνω (με έντονα κεφαλαία γράμματα χωρίς τόνους), να ακολουθεί άνω κάτω τελεία και στη συνέχεια η περιγραφή της. Κάθε ενότητα πρέπει να βρίσκεται σε ξεχωριστή παράγραφο. Συντμήσεις όρων θα χρησιμοποιούνται αφού αναφερθεί η επεξήγησή τους εντός παρενθέσεως, αμέσως μετά την πρώτη φορά που αυτές χρησιμοποιούνται στο κείμενο. Το κείμενο να μην υπερβαίνει τις **350 λέξεις (ή 2500 χαρακτήρες)**.

Για τη σωστή συγγραφή της περίληψης βλέπετε το [υπόδειγμα](#).

## ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

### Προφορικές ανακοινώσεις

Ο χρόνος παρουσίασης για τις προφορικές ανακοινώσεις είναι 10 λεπτά και ακολουθούν 5 λεπτά για ερωτήσεις και συζήτηση. Η παρουσίαση γίνεται αποκλειστικά από τον πρώτο συγγραφέα.

### Αναρτημένες ανακοινώσεις (posters)

Οι μέγιστες διαστάσεις των posters είναι 68 cm πλάτος και 100 cm ύψος. Κάθε αναρτημένη ανακοίνωση θα παρουσιαστεί από τον πρώτο συγγραφέα για 2 λεπτά στη διάρκεια ειδικής συνεδρίας.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### Επίσημη γλώσσα συνεδρίου

Γλώσσες του Συνεδρίου είναι η ελληνική και η αγγλική, χωρίς μετάφραση από τη μια στην άλλη.

### Σημαντικές ημερομηνίες

5/9/2022 Λήξη υποβολής περιλήψεων

18/9/2022 Τελευταίες ειδοποιήσεις αποδοχής εργασιών

23/9/2022 Λήξη μειωμένης εγγραφής

21-23/10/2022 Διεξαγωγή Συνεδρίου



Υπόδειγμα υποθετικής περίληψης στα ελληνικά

### ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΒΑΛΛΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΧΑΜΗΛΟΥ ΟΓΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ

A. Τσούκος,<sup>1</sup> Π. Βεληγκέκας,<sup>1</sup> L. Brown,<sup>2</sup> Γ. Τερζής,<sup>1</sup> Γ. Μπογδάνης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>2</sup>Department of Kinesiology, Human Performance Laboratory, California State University, Fullerton, Fullerton, CA, USA

**ΣΚΟΠΟΣ:** Πολλά συγγράμματα και εγχειρίδια προπονητικής καθώς και ελάχιστες μελέτες αναφέρουν, ότι μια προπονητική συνεδρία με αντιστάσεις 24-48 ώρες πριν από έναν αγώνα ή μια ποιοτική προπόνηση μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση. Ωστόσο αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η προπόνηση με αντιστάσεις προκαλεί κόπωση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας βαλλιστικής προπόνησης με αντίσταση στην εκρηκτική δύναμη 24 και 48 ώρες μετά την εκτέλεσή της.

**ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ:** Δεκαπέντε αθλητές ισχύος ατομικών και ομαδικών αθλημάτων έλαβαν μέρος σε 4 συνθήκες (2 πειραματικές και 2 ελέγχου) σε τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά. Αξιολογήθηκε η εκρηκτική δύναμη πριν, 24 και 48 ώρες μετά από την άσκηση ημικάθισμα με αναπήδηση (5 σειρές των 4 επαναλήψεων). Στις συνθήκες ελέγχου (24 και 48 ώρες) οι δοκιμαζόμενοι δεν εκτέλεσαν την παρεμβατική άσκηση ισχύος. Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν: το κατακόρυφο άλμα, το άλμα βάθους, η ώθηση της δύναμης στα χρονικά διαστήματα: 0-50, 0-100, 0-150, 0-200, 0-300, 0-400 ms σε ισομετρικές συνθήκες και ο μέγιστος ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης (RFDmax).

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Η ανάλυση διασποράς δεν έδειξε καμία αλλαγή των μεταβλητών στις συνθήκες ελέγχου. Το κατακόρυφο άλμα και ο δείκτης δύναμης αντίδρασης (άλμα βάθους) βελτιώθηκαν κατά  $5,1 \pm 1,1\%$  ( $p < 0,01$ ) και  $10,1 \pm 2,4\%$  ( $p < 0,01$ ) μόνο 24 ώρες μετά την εφαρμογή της άσκησης. Ομοίως, ο RFDmax βελτιώθηκε κατά  $23,2 \pm 4,9\%$  ( $p < 0,05$ ) και η ώθηση δύναμης αυξήθηκε σε όλα τα χρονικά διαστήματα (εύρος βελτίωσης:  $13,2 \pm 2,8\%$  έως  $22,3 \pm 4,9\%$ ,  $p < 0,01$ ) μόνο μετά τη συνθήκη των 24 ωρών.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Τα ευρήματα αυτά συνιστούν ότι μια προπονητική συνεδρία ισχύος, χαμηλού όγκου, επιφέρει βελτίωση στην εκρηκτική δύναμη 24 ώρες μετά την πραγματοποίησή της. Συνεπώς συνιστάται στους αθλητές να πραγματοποιούν μια ανάλογη προπονητική συνεδρία πριν από αγώνα ή μια ποιοτική προπόνηση προκειμένου να αυξάνουν τις επιδόσεις τους.

## EFFECTS OF $\alpha$ -LIPOIC ACID SUPPLEMENTATION ON SOMATOMETRIC CHARACTERISTICS AND EXERCISE PERFORMANCE IN ADULTS WITH G6PD DEFICIENCY

K. Georgakouli,<sup>1</sup> A.D. Flouris<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Laboratory of Exercise Physiology, School of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece

<sup>2</sup>FAME Laboratory, School of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece

**AIM:** It has been speculated that G6PD deficient individuals may be more susceptible to oxidative stress, leading to decreased tolerance to exercise. Alpha-lipoic acid ( $\alpha$ -LA) supplementation could ameliorate the effects of exercise-induced oxidative stress and enhance muscle regeneration. The purpose of this study was to investigate the effects of  $\alpha$ -LA supplementation on anthropometric characteristics and acute exercise performance in individuals with G6PD deficiency.

**MATERIAL & METHOD:** Eight adults with G6PD deficiency participated in this randomized double-blind placebo-controlled crossover trial. All participants received  $\alpha$ -LA (600 mg/day) or placebo for 4 weeks in random order, separated by a 4-week washout period. Before and at the end of each phase, anthropometric characteristics (weight, body mass index, fat mass, lean mass) were measured. Moreover, participants exercised on a treadmill at an intensity corresponding to 70-75% of their  $VO_{2max}$  for 45 min and then at 90% of their  $VO_{2max}$  until exhaustion.

**RESULTS:** No significant change in any anthropometric characteristic or time to exhaustion was observed after each phase ( $p > 0.05$ ).

**CONCLUSIONS:**  $\alpha$ -LA supplementation for 4 weeks did not influence changes in body composition or exercise performance in G6PD individuals.



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για να εγγραφείτε στο Συνέδριο, υποβάλετε ηλεκτρονικά τις σχετικές φόρμες μέσω της ιστοσελίδας του συνεδρίου [www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr).

Μετά τις **18 Οκτωβρίου 2022** οι εγγραφές θα γίνονται αποκλειστικά στον χώρο του Συνεδρίου, στο desk της Γραμματείας ARTION Conferences & Events. Σε όσους εγγράφονται επί τόπου, το Συνεδριακό υλικό θα διατίθεται με σειρά προτεραιότητας έως εξάντλησης των αποθεμάτων.

Κατηγορία	Early registration (μέχρι 22/9)	Normal registration (23/9-18/10)	Late registration (19-23/10)
Ταμειακώς ενήμερα μέλη ΕΕΒΦΑ	20 €	25 €	25 €
Φοιτητές/-ήτριες	25 €	30 €	30 €
Λοιποί σύνεδροι	65 €	70 €	80 €
Ημερήσια παρακολούθηση	30 €	30 €	30 €
Συμμετοχή σε τρία φροντιστήρια και το συνέδριο	100 €	100 €	100 €
Συμμετοχή σε δύο φροντιστήρια και το συνέδριο	80 €	80 €	80 €

### Η εγγραφή περιλαμβάνει:

- Παρακολούθηση του 10<sup>ου</sup> Συνεδρίου Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης
- Συνεδριακό υλικό (τσάντα ή φάκελος, καρτελάκι συνέδρου, στυλό)
- Είσοδο στον εκθεσιακό χώρο και την αίθουσα των αναρτημένων ανακοινώσεων

**Όλα τα ανωτέρω ποσά συμπεριλαμβάνουν ΦΠΑ.**

\* *Οι φοιτητές/-ήτριες οφείλουν να προσκομίζουν αντίγραφο της φοιτητικής τους ταυτότητας κατά την εγγραφή.*

## ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Στο Συνέδριο θα βραβευθούν με χρηματικά έπαθλα τρεις προφορικές και τρεις αναρτημένες ανακοινώσεις. Τα χρηματικά έπαθλα είναι € 100 για κάθε προφορική ανακοίνωση και € 50 για κάθε αναρτημένη ανακοίνωση.





Η Αθήνα είναι η ιστορική πρωτεύουσα της Ευρώπης, καθώς από τη νεολιθική εποχή έως σήμερα δεν έπαυσε ποτέ να κατοικείται. Στο μήκος της μακραίωνης, συναρπαστικής ιστορίας της, η κορύφωση ήρθε τον 5<sup>ο</sup> αι. π.Χ. (ο «Χρυσός Αιώνας του Περικλή»), όταν οι αξίες και ο πολιτισμός της ξεπέρασαν τα γεωγραφικά όρια της πόλης και απέκτησαν πανανθρώπινη ακτινοβολία. Η πολιτική σκέψη, το θέατρο, οι τέχνες, η φιλοσοφία, η επιστήμη, η αρχιτεκτονική και τόσες άλλες εκδοχές της ανθρώπινης διάνοησης έφτασαν στο επικό απόγειό τους σε μια μοναδική, στην παγκόσμια ιστορία, χρονική σύμπτωση και πνευματική ολοκλήρωση. Έτσι, η Αθήνα αποτέλεσε τη μήτρα του δυτικού πολιτισμού, ενώ απειράριθμες ελληνικές λέξεις και έννοιες όπως δημοκρατία, αρμονία, μουσική, μαθηματικά, τέχνη, γαστρονομία, αρχιτεκτονική, λογική, έρωσ, ευφορία και εκατοντάδες άλλες εμπλούτισαν πολλές γλώσσες και ενέπνευσαν διαφορετικούς πολιτισμούς.

Η κληρονομιά της κλασικής εποχής είναι ακόμη φανερή στην πόλη, εκπροσωπούμενη από αρχαία μνημεία και έργα τέχνης, με γνωστότερο όλων τον Παρθενώνα, που θεωρείται εμβληματικό μνημείο του αρχαίου Δυτικού πολιτισμού. Στην πόλη διατηρούνται ακόμη Ρωμαϊκά και Βυζαντινά μνημεία, καθώς και μικρός αριθμός Οθωμανικών μνημείων. Στην Αθήνα βρίσκονται δύο Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, η Ακρόπολη και η μεσαιωνική Μονή Δαφνίου. Αξιοθέατα της νεότερης εποχής, χρονολογούμενα από την καθιέρωση της Αθήνας ως πρωτεύουσας του ανεξάρτητου Ελληνικού κράτους το 1834, περιλαμβάνουν τη Βουλή των Ελλήνων (19<sup>ος</sup> αιώνας) και την Τριλογία, ένα σύνολο τριών κτηρίων: η Εθνική Βιβλιοθήκη, το Πανεπιστήμιο και η Ακαδημία. Η Αθήνα φιλοξένησε τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1896 και 108 χρόνια αργότερα διοργάνωσε τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Στην Αθήνα βρίσκονται το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, που διαθέτει τη μεγαλύτερη συλλογή στον κόσμο αρχαίων ελληνικών αρχαιοτήτων, καθώς και το νέο Μουσείο Ακρόπολης.



Σήμερα, η επίσκεψη σ' αυτήν προσφέρει μια ανεπανάληπτη εμπειρία. Ένα «ταξίδι» στην ιστορία 6.000 ετών! Το «βάπτισμα» σε σπουδαία μνημεία και αριστουργήματα της τέχνης από την αρχαιότητα και τη μεσαιωνική εποχή, αλλά και στην αρχιτεκτονική κληρονομιά του 19ου και του 20ου αι. Τη μαγεία του φυσικού τοπίου της ευρύτερης περιοχής (παραθαλάσσιο «δαντελωτό», ακτές, ορεινοί όγκοι). Την απόλαυση των σύγχρονων υποδομών και της ξεχωριστής ζωντανίας των κατοίκων της.

### Κλίμα

Η θερμοκρασία τον Οκτώβριο στην Αθήνα:

Το κλίμα της Αττικής είναι εύκρατο και εντάσσεται κλιματολογικά στον μεσογειακό τύπο κλίματος. Γενικά οι ηλιόλουστες ημέρες αποτελούν πολύ συνηθισμένο φαινόμενο ακόμα και τον χειμώνα κατά τις αλκυονίδες ημέρες. Βροχές σημειώνονται κυρίως από τον Οκτώβριο έως και τον Απρίλιο αλλά συνολικά ολόκληρο τον χρόνο τα ύψη βροχής είναι πολύ χαμηλά.

Μέγιστη Μηνιαία °C

24.2

Μέση Μηνιαία °C

20.1

Ελάχιστη Μηνιαία °C

16.1

Βροχόπτωση mm (ίντσες)

39.8 (1.57)

### Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

<http://www.cityofathens.gr/>

<http://www.visitgreece.gr/el>

<https://www.discovergreece.com/el>

<https://www.thisisathens.org/>



**ARTION CONFERENCES & EVENTS**

Επίσημος Οργανωτής Συνεδρίου - PCO για το  
10<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

**E.** [eevfa@artion.com.gr](mailto:eevfa@artion.com.gr)

**T.** 2310250931 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310272275

**W.** [www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)

**Συντονισμός Συνεδρίου**

Δέσποινα Αμαραντίδου, Ζωή Παζαίτη

**Συντονισμός Επιστημονικού Προγράμματος**

Ζωή Παζαίτη

**Marketing**

Μαρία Καντζιάρη

**Χορηγίες**

Έφη Παπαθανασίου

**Graphic Design, DTP**

Κυριάκος Ζαγκλιβέρης

**IT**

Γιώργος Κανακάρης





**10<sup>ο</sup>** Συνέδριο  
Βιοχημείας & Φυσιολογίας  
της Άσκησης  
με Διεθνή Συμμετοχή

21-23 Οκτωβρίου 2022

Αμφιθέατρο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.  
Αθήνα

**ARTION**

conferences & events •

[www.artion.com.gr](http://www.artion.com.gr)

**PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER**

**E.** [eevfa@artion.com.gr](mailto:eevfa@artion.com.gr)

**T.** 2310250931 (conference line), 2310272275

**W.** [www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)