



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΓΙΟΥΣ  
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

---

## 1ο Forum Υγιούς Μακροζωίας

"Επιστήμη με κοινωνικό αποτύπωμα.  
Από την γνώση στην πράξη"

**18 Νοεμβρίου 2025**

Ίδρυμα  
Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή

---

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

---

Υπό την Αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής  
και Οικογένειας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων  
και Αθλητισμού



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΑΤΤΙΚΗΣ



ΙΑΤΡΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΑΘΗΝΩΝ



## Φορέας Διοργάνωσης



Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιούς Μακροζωίας

Δ: Μαιάνδρου 23, Αθήνα, 11528

W: <https://helleniclongevityinstitute.org/>

## Τόπος Διεξαγωγής



Ίδρυμα Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή

Δ: Οδός Ερατοσθένους 13, 11635 Αθήνα

## Γραμματεία Διοργάνωσης



Welcome Congress & Travel

Δ: 25ης Μαρτίου 11, 15232 Χαλάνδρι

T: 2112105553

W: [www.welcometravel.gr](http://www.welcometravel.gr)

E: [info@welcomecongress.gr](mailto:info@welcomecongress.gr)

## Μήνυμα του Προέδρου

Στον 21ο αιώνα, η μακροζωία δεν αποτελεί πλέον μια απλή δημογραφική πρόβλεψη ή στατιστική καταγραφή. Είναι μια βαθιά ανθρωπίνη και κοινωνική πρόκληση, με επιστημονικές, πολιτικές και οικονομικές διαστάσεις. Το πραγματικό διακύβευμα δεν είναι μόνο πόσα χρόνια ζούμε, αλλά πώς τα ζούμε: με ποιότητα, υγεία, αυτονομία και αξιοπρέπεια.

Το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιούς Μακροζωίας ιδρύθηκε για να σταθεί στην αιχμή αυτής της παγκόσμιας πρόκλησης. Δεν πρόκειται απλώς για έναν φορέα μελετών ή πρωτοβουλιών είναι ένας ζωντανός οργανισμός στρατηγικής, καινοτομίας και συνεργασίας. Ενορχηστρώνουμε τις δυνάμεις της ιατρικής και των βιοεπιστημών με αυτές της τεχνολογίας, της επιχειρηματικότητας, της κοινωνικής πολιτικής και της εκπαίδευσης. Χτίζουμε γέφυρες μεταξύ επιστημόνων, επαγγελματιών, πολιτών και θεσμών — στην Ελλάδα και διεθνώς.

Η γήρανση, όπως τη βλέπουμε εμείς, δεν είναι ένα προκαθορισμένο μονοπάτι φθοράς, αλλά μια εξελίξιμη βιολογική και κοινωνική διαδικασία. Η υγιής μακροζωία μπορεί και πρέπει να είναι το επόμενο μεγάλο επίτευγμα της ανθρωπότητας. Για να το πετύχουμε, απαιτείται συλλογική βούληση, διεπιστημονική προσέγγιση και μακροπρόθεσμο όραμα.

Η Ελλάδα, με τη μακρά ιστορική της σχέση με την ιατρική, τη διατροφή και τη φιλοσοφία του μέτρου, έχει όλα τα εχέγγυα να αναδειχθεί σε διεθνές πρότυπο για τη μακροζωία. Μπορούμε να μετατρέψουμε το πλεονέκτημα της παράδοσης σε κινητήριο δύναμη για ένα πιο δίκαιο, υγιές και ανθεκτικό μέλλον.

Σας προσκαλώ να συνταχθείτε μαζί μας σε αυτή τη μεγάλη αποστολή. Με γνώση, με αφοσίωση και με κοινό σκοπό:

Να ζούμε περισσότερο — και να ζούμε καλύτερα.

Με εκτίμηση,

**Καθηγητής Γεώργιος Π. Χρούσος**

Ακαδημαϊκός – Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας

Πρόεδρος, Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur

Πρόεδρος, Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιούς Μακροζωίας



Τρίτη, 18 Νοεμβρίου 2025

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30–09:30 | <b>Εγγραφές</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 09:30–09:45 | <b>Έναρξη</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Καθηγητής Γεώργιος Π. Χρούσος<br/>Πρόεδρος, Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιούς Μακροζωίας, Ακαδημαϊκός, Καθηγητής Παιδιατρικής &amp; Ενδοκρινολογίας, Πρόεδρος, Ελληνικό Ινστιτούτο Παστέρ</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09:45–09:55 | <b>Χαιρετισμός</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Νικηφόρος Διαμαντούρος<br/>Αντιπρόεδρος, Ακαδημία Αθηνών</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 09:55–10:00 | <b>Χαιρετισμός</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Γεώργιος Πατούλης<br/>Πρόεδρος Δ.Σ., Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10:00–10:20 | <b>Υγιής Μακροζωία ως Εθνική Προτεραιότητα</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Άδωνις Γεωργιάδης<br/>Υπουργός Υγείας</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10:20–11:00 | <b>Υγιής Μακροζωία: Παγκόσμιες Προοπτικές – Βέλτιστη Φροντίδα</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prof. Andrea B. Maier<br/>Καθηγήτρια, National University of Singapore, Center for Healthy Longevity, Ιατρική Σχολή Yong Loo Lin, University of Amsterdam. Συνιδρυτής Ιατρικής Εταιρείας Υγιούς Μακροζωίας</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11:00–12:00 | <b>Επιστήμη της Γήρανσης: Από το C. elegans στον Άνθρωπο: Τι γνωρίζουμε;</b><br><b>Συντονισμός: Μαρία Δουρουδή, ΣΚΑΪ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Δρ. Δημήτριος Βλαχάκης<br/>MSc, MPhil, PhD, MGS, FGS, MRSC, MRSB, MRSMed Καθηγητής Γενετικής, Εργαστήριο Γενετικής, Τμήμα Βιοτεχνολογίας, Σχολή Εφαρμοσμένης Βιολογίας &amp; Βιοτεχνολογίας, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών</li><li>Δρ. Στάθης Γκόνος<br/>Διευθυντής, Ινστιτούτο Χημικής Βιολογίας, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Docent, Örebro University, Medical School, Sweden</li><li>Καθηγητής Βασίλειος Γοργούλης<br/>Καθηγητής &amp; Διευθυντής Εργαστηρίου Ιστολογίας – Εμβρυολογίας, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Professor and Chair, Clinical Molecular Pathology, Medical School, University of Dundee</li><li>Δρ. Δημήτριος Κλέτσας<br/>Διευθυντής Ινστιτούτου Βιοεπιστημών &amp; Εφαρμογών, ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος»</li><li>Δρ. Νεκτάριος Ταβερναράκης<br/>Καθηγητής Μοριακής Βιολογίας Συστημάτων, Διευθυντής του Εργαστηρίου Νευρογενετικής και Γήρανσης, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης<br/>Διευθυντής Ερευνών, Ινστιτούτο Μοριακής Βιολογίας και Βιοτεχνολογίας, Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας</li></ul> |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:00–12:15 | <b>Διάλειμμα Καφέ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12:15–13:00 | <b>Υγιής Μακροζωία και Ιατρική του Τρόπου Ζωής – Εφαρμογές στην Κλινική Πράξη</b><br><b>Συντονισμός: Μιχάλης Κεφαλογιάννης, ΣΚΑΪ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Δρ. Κίμων Βολίκας, MD, PhD<br/>Ειδικός Παθολόγος, Καθηγητής Γηριατρικής (St. George's Medical School) Πανεπιστήμιο Λευκωσίας</li><li>Δρ. Καλλιόπη Καλαϊτζή<br/>Ιατρός Φυσιικής Ιατρικής &amp; Αποκατάστασης, Επικεφαλής Ιατρικής Ομάδας Κλινικής Ιατρικής Τρόπου Ζωής, Εξατομικευμένης Πρόληψης &amp; Μακροβιότητας στην Ελλάδα</li><li>Δρ. Μιχαήλ Παπαχααραλάμπους<br/>Ειδικός Παθολόγος, ΙΑΣΩ Γενική Κλινική</li><li>Καθηγητής Κωνσταντίνος Α. Στρατάκης<br/>MD, D(Med)Sci, PhD Κλινικός Γενετιστής, Καθηγητής Παιδιατρικής ΕΚΠΑ</li></ul> |
| 13:00–13:20 | <b>Μετρώντας το Αόρατο: Το Exposome ως Κλειδί για Υγιή Μακροζωία</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prof. Andrea B. Maier<br/>Καθηγήτρια, National University of Singapore, Center for Healthy Longevity, Ιατρική Σχολή Yong Loo Lin, University of Amsterdam. Συνιδρυτής Ιατρικής Εταιρείας Υγιούς Μακροζωίας</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13:20–13:50 | <b>Το Μυστικό βρίσκεται στο Αίμα μας: Επανεξετάζοντας τις Θεραπείες Γήρανσης και την Ιατρική Ακρίβειας</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Δρ. Λήδα Κατσιμπάρδη<br/>Επικεφαλής της Ερευνητικής Ομάδας, Ινστιτούτο Αναγεννητικής Βιολογίας, Πανεπιστήμιο Μονπελιέ</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13:50–14:30 | <b>Γεύμα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 14:30–15:00 | <b>Το «Μέρισμα Μακροζωίας»: Γηράσκουσες Κοινωνίες, Επιπτώσεις, Προκλήσεις και ο Δρόμος Μπροστά</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Δρ. Εύη Χατζηανδρέου, MPH, DrPH<br/>Ιατρός, Επιστημονική Σύμβουλος, Nao Longevity Hub, iDNA Genomics, Εκπρόσωπος Ελληνικού Ινστιτούτου Υγιούς Μακροζωίας</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 15:00–15:30 | <b>Μια συνομιλία με τον Υπουργό</b><br><b>Συντονισμός: Μάκης Προβατάς</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Κωστής Χατζηδάκης<br/>Αντιπρόεδρος της Κυβέρνησης</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 15:30–16:00 | <b>Το Δέρμα ως Καθρέφτης Μακροζωίας: Από τη Θεραπεία στην Πρόληψη</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Dr. Anna Marie Olsen<br/>Associate Professor, University College London</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## Τρίτη, 18 Νοεμβρίου 2025

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16:00–16:30   | <b>Neuronutrients in Brain Health and Longevity Medicine: From the Bench, Minibrain Organoids and Biopolymers to the Clinic</b><br>(Νευροθρεπτικά Στοιχεία με Δράση Hormesis στην Αντι-Γήρανση: Από το Εργαστήριο στην Κλινική)<br>• Prof. Vittorio Calabrese, MD<br><i>Department of Biomedical and Biotechnological Sciences, School of Medicine, University of Catania, Italy, President ESAAM European Society of Antiaging Medicine</i> |
| 16:30–16:45   | <b>Διάλειμμα Καφέ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16:45 – 17:20 | <b>Διεθνείς δράσεις και συνεργασίες</b><br><b>Global Healthspan Extension Consortium: A Global Platform for Research and Innovation</b><br>• Professor Heike A. Bischoff-Ferrari<br><i>Πανεπιστήμιο Βασιλείας</i><br><b>Academy for Healthy Longevity, The National University of Singapore</b><br>• Prof. J. J. (Hans) Meij<br><i>Εθνικό Πανεπιστήμιο Σιγκαπούρης, Πανεπιστήμιο Άμστερνταμ</i>                                              |
| 17:20– 17:45  | <b>Ο Αόρατος Στρατός Μέσα μας: Το Μικροβίωμά μας Κρατά το Κλειδί για μια πιο Μακρά, Υγιή Ζωή</b><br>• Elena Panzeri<br><i>Intus Biosciences</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 17:45–18:30   | <b>Μακροβιότητα και Ευεξία – Η Επιστήμη της Γήρανσης Συναντά τις Ανάγκες της Αγοράς</b><br>Συντονισμός: Μάκης Προβατάς<br>• Λεωνίδας Γκιόκας<br><i>Ostracon Ltd</i><br>• Φάνης Ζαχαρήs<br><i>Kinesis Innovation Center</i><br>• Σπύρος Κίντζιος<br><i>Uni-Pharma S.A.</i><br>• Καθηγητής Δημήτριος Κουρέτας<br><i>Περιφερειάρχης Θεσσαλίας</i><br>• Δημήτριος Μίχος<br><i>PNOE</i><br>• Φώτης Σακελλαρίδης<br><i>iDNA Genomics</i>           |
| 18:30–19:15   | <b>Τιμητικό Βραβείο Δια Βίου Προσφοράς</b><br>• Δρ. Άρτεμις Σιμπούλου                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 19:15–19:30   | <b>Καταληκτικά Σχόλια</b><br>• Καθηγητής Γεώργιος Π. Χρούσος<br><i>Πρόεδρος, Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιούς Μακροζωίας, Ακαδημαϊκός, Καθηγητής Παιδιατρικής &amp; Ενδοκρινολογίας, Πρόεδρος, Ελληνικό Ινστιτούτο Παστέρ</i>                                                                                                                                                                                                                      |

## Χορηγοί

### PLATINUM Sponsors



### GOLD Sponsors

Lab Supplies  
Scientific

ΕΘΝΙΚΗ  
ΤΡΑΠΕΖΑ

### SILVER Sponsors



ΕΚΤΕΡ ΑΕ

### SUPPORTERS



FoodOxys



Intelligencia AI

OSTRACON



### Χορηγοί ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ





**ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΓΙΟΥΣ  
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ**

[helleniclongevityinstitute.org](http://helleniclongevityinstitute.org)