



# The Mediterranean Diet and Greek F&B Opportunities in the US

**Stefanos N. Kales MD, MPH, FACP, FACOEM**

**Professor, Harvard Medical School &  
Harvard Chan School of Public Health**



**HARVARD T.H. CHAN**  
**SCHOOL OF PUBLIC HEALTH**



An expert panel of renowned nutrition leaders from academia and nationally recognized health experts in diet, nutrition, obesity, food psychology, diabetes and heart disease evaluated 40 diets and ranked the top rated diets

2018, 2019, 2020, 2021, 2022

Best Diet Overall	Best Diets for Healthy Eating	Best Heart Healthy Diet	Easiest Diet to Follow	Best Plant-based Diet	Best Diabetes Diet
Mediterranean Diet #1	Mediterranean Diet #1	Mediterranean Diet #1	Mediterranean Diet #1	Mediterranean Diet #1	Mediterranean Diet #1



  
**Scientific Report of the  
2015 Dietary Guidelines Advisory Committee**  
Advisory Report to the Secretary of Health and Human Services  
and the Secretary of Agriculture  
  
**Recognize and Recommend the  
Mediterranean Diet as a healthy option  
for Americans**

 **Dietary  
Guidelines  
for Americans**  
  
**2020 - 2025**

# Today's #1 Diet is based on Ancient Greek Traditions: Rich in Olive Oil, fruits, vegetables, fish, wine and “all things in moderation” (Μέτρον ἄριστον)

Cardiovascular Disease Reduced by 20-45%

Cancer Reduced by 20-30%

Depression Reduced by 15-30%

Decreased risk of:

- Metabolic syndrome
- Diabetes
- Hypertension
- Cognitive Decline

Improved Sleep & Sexual Function

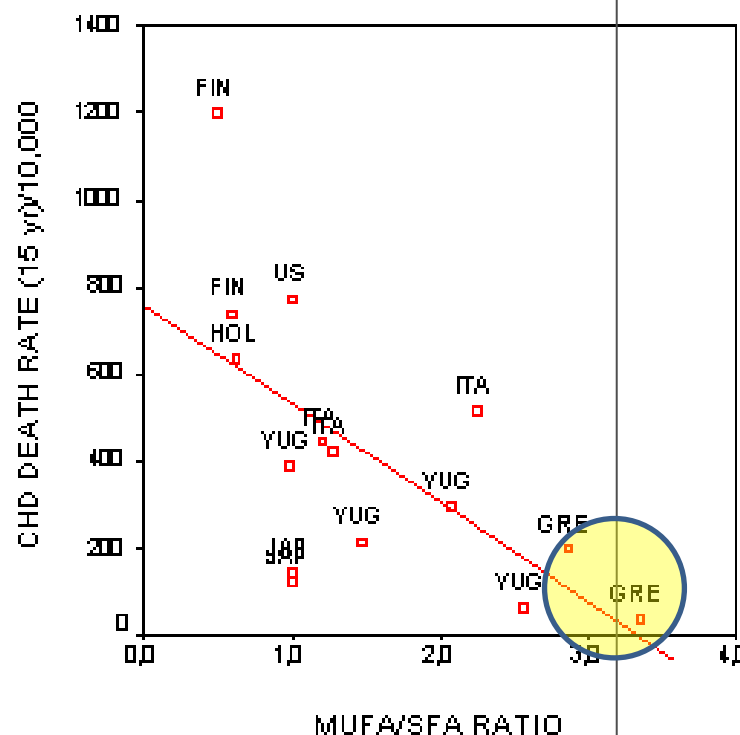
Increased longevity





## The Seven Countries Study (Keys, 1970)

Keys et al  
Am J Epidemiol 1986;124:903



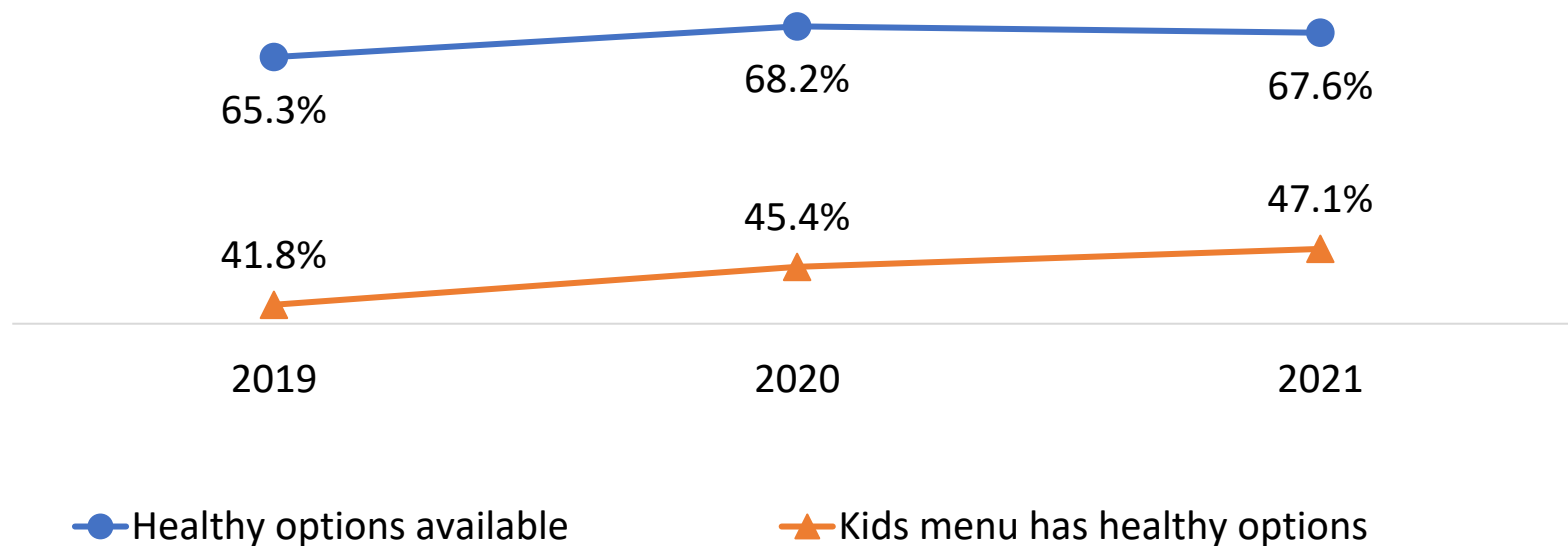
### Life expectancy / Disease Rates in U.S.A, Greece and Japan, In 1960's

		U.S.	Greece	Japan
Life expectancy at age 45 in years	(M)	27	31	27
	(F)	33	34	32
Coronary Heart Disease	(M)	189	33	34
	(F)	54	14	21
Cerebrovascular Diseases	(M)	30	26	102
	(F)	24	23	57
Breast Cancer	(F)	22	8	4
Stomach Cancer	(M)	6	10	48
Colon, Rectal Cancer	(F)	3	6	26
	(M)	11	3	5
Total Cancer	(F)	10	3	5
	(M)	102	83	98
	(F)	87	61	77

Willet W. Science 1994



## IMPORTANT/VERY IMPORTANT WHEN SELECTING A RESTAURANT



- Health as a visit driver



2021

74%  
Millennials

71%  
Black/African  
American

70%  
Hispanic/  
Latino

Base: Approx. 9,000 (2019-2020) and 4,500 (2021) consumers ages 18+

Source: **Technomic** Ignite Consumer brand ratings data

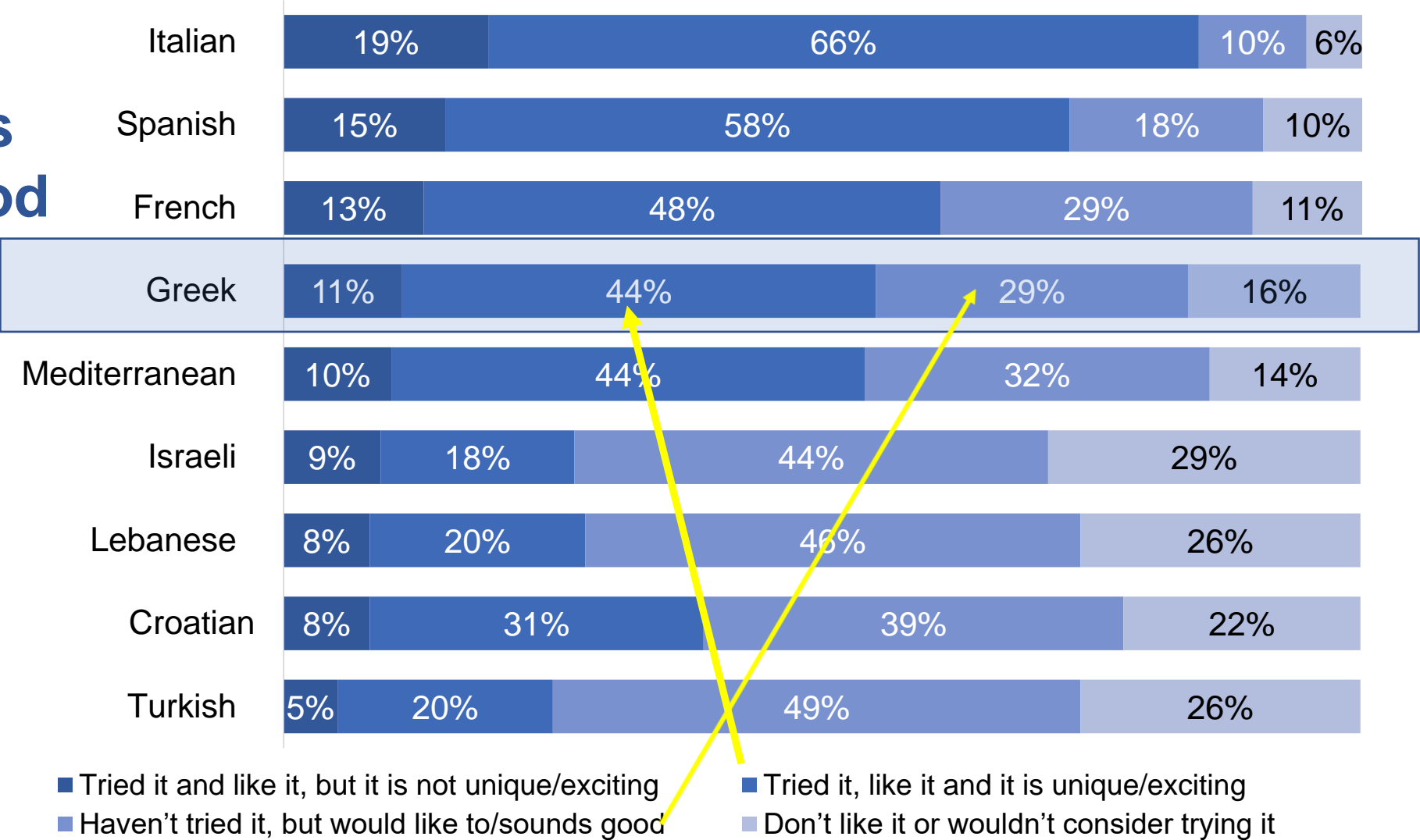


# 73% of Consumers Open to Greek Food

Base: Approx. 540 consumers per cuisine who ever order global foods

Source: Technomic 2020 Global Food & Beverage Consumer Trend Report

WHICH BEST DESCRIBES YOUR ATTITUDE TOWARD THESE CUISINES?



# • Mediterranean Concepts Plot Growth

The Great Greek Mediterranean Grill **is planning up to 20 new franchise units**

Gyroville **is plotting growth via ghost kitchens**

Little Greek Fresh Grill **is charting growth in Florida**

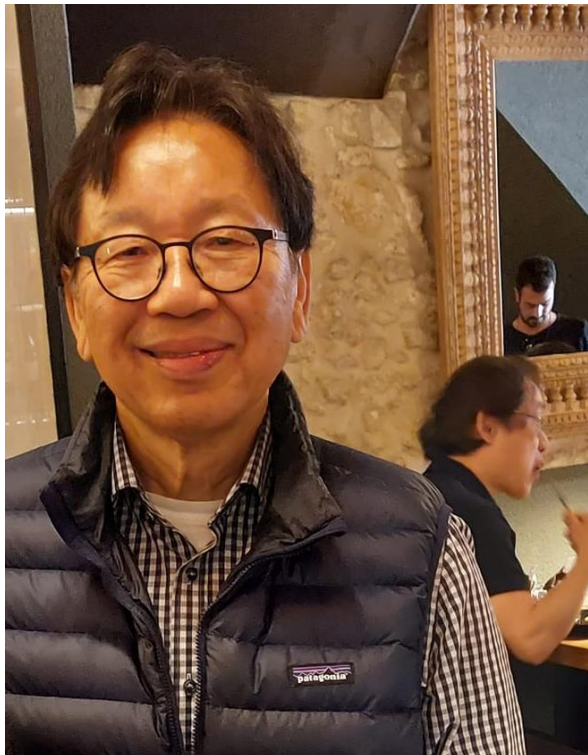
Pita Mediterranean Street Food **plans to open locations in several states**

# University of Massachusetts Dining: Led by Ken Toong – a major Olive Oil & Greek Diet Proponent

## Princeton Review named UMASS # 1 best campus food for five consecutive years (2017-2021)

**Ο κ. Ken Toong ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ 50.000 ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ !**

**" Χρησιμοποιεί Ελληνικό λαδι, οσπρια AGRINO, Λαβρακι Κεφαλλονιας, και πολλά άλλα**





# The Hellenic Center for Excellence in Health & Wellness in Collaboration with GRECOTEL announces its goals and first steps at the Vatican's Pontifical Academy

• ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

**Η Grecotel και το Κέντρο Αριστείας για την Υγεία  
και την Ευεξία ανακοινώνουν στόχους και δράσεις**

Continuing Professional Education (all levels/ all disciplines)

Wellness/Medical Tourism

“Farm Store”

Winery, Wine Cellars and Wine Education



THE ART & SCIENCE OF OLIVE OIL: NUTRITION, MEDICINE AND PLANETARY HEALTH  
*Securing the Future of a World Cultural Heritage,  
Casina Pio IV, The Vatican, May 3-4, 2022*



THE PONTIFICAL ACADEMY OF SCIENCES

ATTICA  
CAPE SOUNIO, SOUNIO  
*Boutique Resort*

PALLAS ATHENA, ATHENS  
VOULIAGMENI SUITES

NEW: GRECOTEL ACROPOLIS  
*Boutique Resort*

CORFU  
World of Kommeno  
CORFU IMPERIAL, KOMMENO  
*Luxury Beach Resort*

THE VILLAS OF KOMMENO  
PENINSULA

LUX ME DAPHNILA BAY, DASSIA  
*Lux Me Resort*

EVA PALACE, KOMMENO  
*Luxury Beach Resort*

DANILIA VILLAGE

NEW: COSTA BOTANICA, ACHARAVI  
THE COUNTRY HOUSE  
THE SUMMER HOUSES

RHODES  
LUX ME DAMA DAMA, FALIRAKI  
*Lux Me Resort*

MYKONOS  
MYKONOS BLU, PSAROU  
*Boutique Resort*  
MYKONOS BLU VILLAS, PSAROU  
*Boutique Resort*  
MYKONOS LOLITA, AG. SOSTIS  
*Boutique Resort*

HALKIDIKI  
MARGO BAY & CLUB TURQUOISE  
*Luxury Beach Resort*

ALEXANDROUPOLIS  
ASTIR\*EGNATIA

LARISSA  
LARISSA IMPERIAL

KOS  
LUX ME KOS IMPERIAL, PSALIDI KOS  
TOWN  
*Lux Me Resort*

NEW: CASA PARADISO, MARMARI  
*All In Lifestyle Resort*

PELOPONNESE  
RIVIERA OLYMPIA, KYLLINI  
MANDOLA ROSA  
*Boutique Resort*

LA RIVIERA  
*Luxury Beach Resort*

OLYMPIA OASIS  
*Lux Me Resort*

ILIA PALMS  
*All In Lifestyle Resort*

CASA MARRON

FILOXENIA KALAMATA

# Non-Profit USA & MoU with Grecotel

## 40 HOTELS IN 12 TOP GREEK DESTINATIONS



### CRETE

AMIRANDES, HERAKLION  
*Boutique Resort*

CRETA PALACE, RETHYMNO  
*Luxury Beach Resort*

LUX ME WHITE PALACE, RETHYMNO  
*Luxury Beach Resort*

CARAMEL, RETHYMNO  
*Boutique Resort*

MARINE PALACE & AQUA PARK,  
PANORMO  
*All In Lifestyle Resort*

NEW: CASA MARINA & AQUA PARK  
*All In Lifestyle Resort*

MELI PALACE, SISSI LASSITHI  
*All In Lifestyle Resort*

PLAZA BEACH HOUSE, RETHYMNO

GRAND LEONIKI RESIDENCE,  
RETHYMNO

VILLA OLIVA, RETHYMNO





## “The Real Cretan Experience”

In collaboration with the Hellenic Center of  
Excellence for Health & Wellness

**May 5-9, 2022**



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

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



GREEK  
NATIONAL  
TOURISM  
ORGANISATION

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



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ  
REGION OF CRETE

**ACTTA**  
ASSOCIATION of CRETAN TOURISM & TRAVEL AGENCIES



# **MIA MONADIKH EMPEIRIA ZΩΗΣ - " A ONCE IN A LIFE TIME EXPERIENCE "**

## **Prof. Frank Hu, Chair of Nutrition, Harvard Chan School of Public Health**

**"Only now, I understand why the Cretan Lifestyle and  
Traditional Greek Diet led to Superior Health & Longevity Results"**







## Οι Κρητικοί ξέρουν από καλή ζωή

Ανακαλύπτοντας την ουσία του κρητικού ευ ζην με αφορμή την ίδρυση του Κέντρου Αριστείας για την Υγεία και την Ευεξία, που εγκαινίασε τη δράση του στο Ρέθυμνο.

Κείμενο: Ισαβέλλα Ζαμπετάκη  
Φωτογραφίες: Γιάννης Χατζηγιάννου



Δρ Στεφανος Καλης

«Η Κρήτη δεν σταματά  
να μας εκπληγεί»

Ο καθηγητής Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ εξηγεί τους λόγους για τους οποίους ο νεοσύστατος φορέας που εμπνεύστηκε θέτει στο επίκεντρο τον κρητικό τρόπο ζωής.

Πώς προέκυψε η ιδέα για το συγκεκριμένο Κέντρο Αριστείας; Έναυσμα αποτέλεσε η συνεργασία του Culinary Institute of America και του Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης για τη δημιουργία ενός κέντρου για τη μεσογειακή διατροφή. Ως Έλληνας τρίτης γενιάς, το είδα σαν πρόκληση και θέλησα να βρω τον τρόπο για να ιδρύσουμε κάτι αντίστοιχο στην Ελλάδα, η οποία και θεωρώ ότι είναι ο πιο ταιριαστός τόπος για κάτι τέτοιο. Ξεκίνησα λοιπόν διοργανώνοντας ένα κλειστό συμπόσιο στο Ινστιτούτο Radcliff του Χάρβαρντ, με θέμα την προώθηση της μεσογειακής διατροφής σε μη μεσογειακούς πληθυσμούς. Στο συμπόσιο αυτό συμμετείχαν ειδικοί και από το ίδιο το Culinary Institute of America και άκουσαν πολύ θετικά την ιδέα γι' αυτό το κέντρο. Όταν παρουσίασα την πρόταση στην Ελλάδα δύο χρόνια αργότερα, αγκαλιάστηκε από τον ΕΟΤ, την Περιφέρεια Κρήτης και τον σύνδεσμο ταξιδιωτικών πρακτόρων Κρήτης, ενώ η Grecotel ανέλαβε τον ρόλο του στρατηγικού εταίρου, διευκολυνώντας μας με τις υποδομές και την τεχνογνωσία της. Ειδικά η βιολογική φάρμα Agreco και η στενή σύνδεση της εταιρείας με τον αγροδιατροφικό τομέα είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για εμάς, καθώς θέλουμε να δημιουργήσουμε έναν χώρο όπου θα μπορούμε να παρέχουμε βιωματικές αλλά και βιώσιμες εμπειρίες.



της ενίστασης. Δουλεύοντας με την Agreco, έχουμε καταγράψει δώδεκα διαφορετικούς προορισμούς. Επιλέξαμε όμως την Κρήτη λόγω της παράδοσης της κρητικής διατροφής, η οποία μετρά χιλιέτιες, αλλά και λόγω ιστορικών διατροφικών μελετών (όπως η διάσημη Έρευνα των Επτά Χωρών), στις οποίες η κρητική διατροφή ξεχωρίζει ως προς τη θετική της επίδραση στη μακροζωία, την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων και μορφών καρκίνου. Η Έρευνα των Επτά Χωρών «γέννησε» τον ίδιο τον όρο της μεσογειακής διατροφής. Επομένως, όπως λέει και ο φίλος μου και Operations Director της Grecotel Δημήτρης Καλαϊτζιάκης, «η κρητική είναι η κορωνίδα της ελληνικής διατροφής». Υπάρχουν όμως και πρακτικοί λόγοι. Η Κρήτη απολαμβάνει ευχάριστες θερμοκρασίες όλους τους μήνες και αποτελεί ιδανικό προορισμό για επιμήκυνση της τουριστικής σεζόν. Είναι πλούσια σε τόπους που σχετίζονται με τον πολιτισμό αλλά και τον παραδοσιακό τρόπο ζωής. Τέλος, οι Κρητικοί φημίζονται για τη φιλοξενία και το φιλότιμό τους. Για τους Αμερικανούς, η φιλοξενία στην Κρήτη είναι μια έννοια σχεδόν θρυλική. Οι ντόπιοι θα κεράσουν

τοικουδιά, θα σε φωνάξουν να δεις πώς φτιάχνονται τα καλτσούνια, θα μοιραστούν μαζί σου ό,τι έχουν. Δεν έχω ακούσει ποτέ από κανέναν ότι ήρθε στην Κρήτη και δεν του άρεσε! και το λέω εγώ, που κατάγομαι από τη Βόρεια Ήπειρο. Οι Κρητικοί αγκαλιάζουν τον επισκέπτη αλλά και το ίδιο το πρότζεκτ. Γι' αυτό και είμαι σίγουρος ότι θα πετύχει.

Πώς έγινε η γνωριμία της ομάδας ειδικών του Κέντρου Αριστείας με την κρητική διατροφή; Είναι σημαντικό να ακούμε για την κρητι-

Ποια είναι τα επόμενα βήματα; Προετοιμάζουμε ένα διεθνές συνέδριο με τίτλο «Cretan Lifestyle: Theory & Practice» για τις αρχές Νοεμβρίου στο Creta Palace στο Ρέθυμνο. Μας ενδιαφέρει να αναπτύξουμε συμπράξεις με φορείς της Κρήτης και με πανεπιστήμια εντός και εκτός Ελλάδος και να τρέξουμε έρευνες σε όλο το φάσμα της διατροφής, από την παραγωγή στην κατανάλωση. Αντίστοιχα, και το εύρος της δράσης του κέντρου είναι πολύ μεγάλο. Ξεκινά από την παροχή εκπαίδευσης στους σεφ και στο προσωπικό των εστιατορίων και φτάνει μέχρι την ανάπτυξη υπηρεσιών ιατρικού τουρισμού. Θέλουμε ωστόσο να ξεκινήσουμε με μικρά και σταθερά βήματα, βρίσκοντας συνεργάτες και εξασφαλίζοντας την υποστήριξη που απαιτείται για την υλοποίηση. Αν μου επιτρέψετε έναν παραλληλισμό με τα ελληνικά εστιατόρια της ομογένειας, τα οποία και γνωρίζω από μικρή ηλικία, ένα πετυχημένο εστιατόριο ξεκινά με έναν μικρό κατάλογο. Και μόνο αφού τελειοποιήσει τα βασικά του πιάτα προχωρά στην προσθήκη περισσότερων επιλογών. Κάπως έτσι πρέπει να προχωρήσουμε κι εμείς.



# Hellenic Center for Excellence in Health & Wellness

Using the traditions & history of the Cretan Diet as a reference point for Education & Research

The Center couples its varied educational offerings with Hands-On Immersion

Visitors will see, hear, taste and live unique and unforgettable experiences in Crete inspired by the land, people and their history.



# Hellenic Center for Excellence in Health & Wellness

Using the traditions & history of the Cretan Diet as a reference point,

The Center couples its varied educational offerings  
Hands-On Immersion

Visitors will see, hear, taste and live unique and Unforgettable experiences in Crete inspired by the land, people and their history.

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ

ets





# Hellenic Center for Excellence in Health & Wellness

Using the traditions & history of the Cretan Diet as a reference point,

The Center couples its varied educational offerings with Hands-On Immersion

Visitors will see, hear, taste and live unique and unforgettable experiences in Crete inspired by the land, people and their history.





# Hellenic Center for Excellence in Health & Wellness

Using the traditions & history of the Cretan Diet as a reference point,

The Center couples its varied educational offerings with Hands-On Immersion

Visitors will see, hear, try and live unique and unforgettable experiences in Crete inspired by the land, people and their history.



# Hellenic Center for Excellence in Health & Wellness

**Using the traditions & history of the Cretan Diet as a reference point,**

**The Center couples its varied educational offerings with Hands-On Immersion**

**Visitors will see, hear, taste more and live unique and unforgettable experiences in Crete inspired by the land, people and their history.**





# Hellenic Center for Excellence in Health & Wellness

**Using the traditions & history of the Cretan Diet as a reference point,**

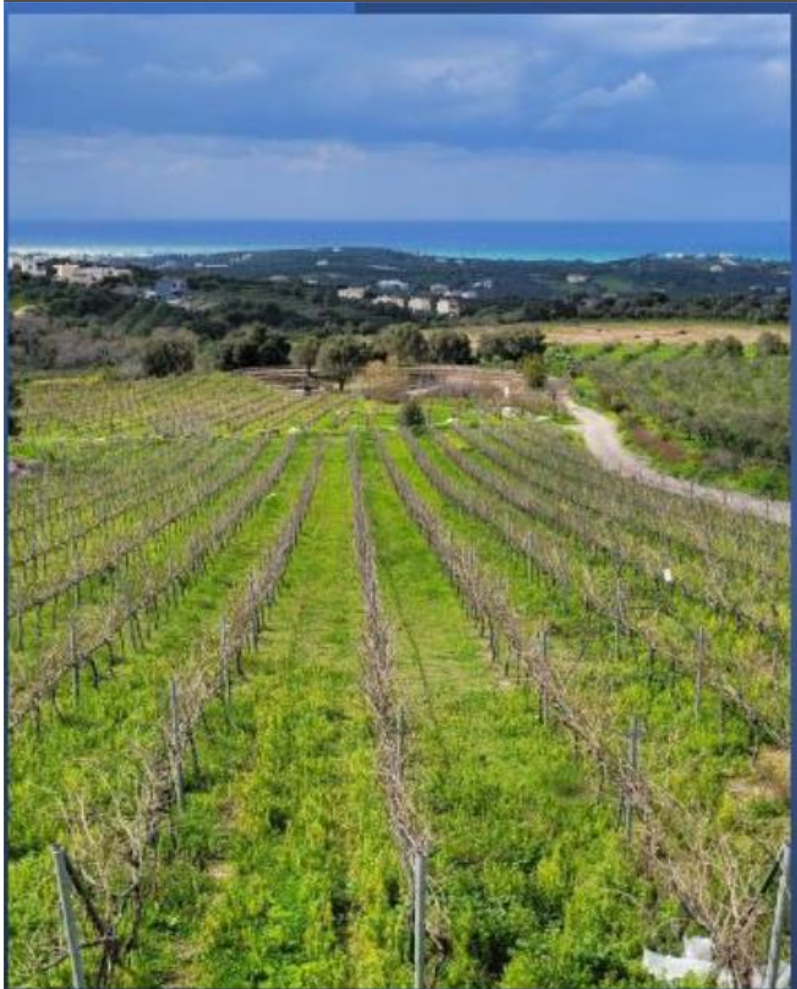
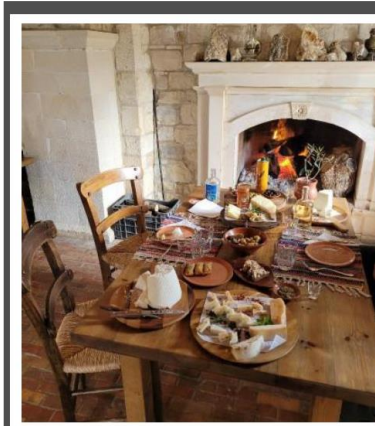
**The Center couples its varied educational offerings with Hands-On Immersion**

**Visitors will see, hear, taste and live unique and unforgettable experiences in Crete inspired by the land, people and their history.**





**GRECOTEL**  
HOTELS & RESORTS



**CRETAN LIFESTYLE:  
IMMERSION EXPERIENCE:  
Nov. 7-11: Creta Palace, Crete**

