

קורות חיים

תאריך עידכון: 5.19

פרטים אישיים

שם: סיגל אילת-אדר

ארץ לידה: ישראל

כתובת: משה סנה 11 תל אביב 6930112

1. השכלה אקדמית –

1987-1990 לימודי תואר ראשון: האוניברסיטה העברית בירושלים, הפקולטה לחקלאות רחובות,

החוג למדעי התזונה והבית. BSc

1991 סטאג' בבית חולים רמב"ם בחיפה ובמשרד הבריאות. RD

1994-1991 לימודי תואר שני: אוניברסיטת תל-אביב, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, החוג

לפיזיולוגיה ופרמקולוגיה. MSc

ביצוע עבודת מחקר בהנחייתו של פרופ' אלכס בטלר, המכון לחקר הלב, תל השומר.

בנושא: השפעת האליצין, החומר הפעיל בשום על פרופיל שומנים ועל טרשת עורקים בארנבות.

2003-1998 לימודי תואר שלישי בבית הספר לרפואה, אוניברסיטת תל-אביב, החוג

לאפידמיולוגיה ולרפואה מונעת, בתחום תזונה ומחלות לב. PhD

ביצוע עבודת מחקר בהנחייתם של פרופ' אורי גולדבורט ופרופ' מיכאל אלדר.

בנושא: שיעור תחלואה כללית ואריתמיות אצל אנשים עם עודף משקל וגורם סיכון קרדיאלי

נוסף: הקשר לירידה במשקל ולקצב ירידה מכוונת במשקל.

2007-2003 - עבודת פוסט דוקטורט במכון מחקר MedStar Research Insititute וושינגטון,

המסונף לאוניברסיטת ג'ורג'טאון. Post doctoral project

ביצוע אנאליזות משניות בהנחייתן של פרופ' ברברה הווארד ופרופ' היליין רוניק.

בנושא: תזונה בקרב אינדיאנים אמריקאים: The Strong Heart Study

2010 – לימודי השלמה למרצים במכללות לחינוך, שהם ללא תעודת הוראה.

2. תעסוקה אקדמית ומינויים אקדמיים (כולל ציון דרגות אקדמיות) –

2018 – בכלל - מרצה קורס בתזונה ובריאות הציבור The Copperbelt University, School of

Medicine, Public Health Unit נדולה, זמביה

2018 - מרצה מטעם Erasmus- תזונת ספורט - Lithuanian Sports University, ליטא

2017 – בכלל – מרכזת קורס בינלאומי "Nutrition and public health" אוניברסיטת תל אביב

בשיתוף עם Johns Hopkins university USA

2017 – בכלל ראש מסלול לתואר שני בחינוך לאורח חיים פעיל ובריא, באישור המל"ג

2010-2011, 2014-2015, 2019 – יו"ר הוועדה לקביעת המלצות תזונתיות למניעת מחלות

קרדיווסקולרית מטעם האיגוד הקרדיולוגי בישראל ועמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל.

יו"ר הוועדה המעדכנת.

<http://laniado.sweethome.co.il/files/atid/nutrition.pdf>

2009 - דרגת מרצה בכיר במכללה האקדמית בוינגייט.

2007-בכלל - מרצה במכללה האקדמית בוינגייט.

2006-בכלל - מרצה עמיתה וחברת חוג בחוג לאפידמיולוגיה ורפואה מונעת, בית הספר לבריאות

הציבור, בית הספר לרפואה אוניברסיטת תל אביב

2005-2002 מרכזת בכירה בתחום התזונה, מכון גרטנר לחקר האפידמיולוגיה ושירותי הבריאות,

תל השומר.

2014-2002 - מרצה בקורס בתזונה קלינית בבית הספר לתזונה השייך לאוניברסיטה העברית.

מרצה בלימודי המשך ברפואה, אוניברסיטת תל אביב.

1993-1997, 2002-2004 - מרצה לתואר BEd, סמינר הקיבוצים, קורס שנתי בתזונה בחוגים

לחינוך גופני ומחול.

3. תקצירים

1. **Eilat-Adar, S.**, Eldar, M. and Goldbourt, U. (2003). Association between voluntary weight loss and incidence of coronary heart disease among overweight patients over 47.5±19.1 months of follow-up. Circulation. 107:E7002.
2. Kalter-Leibovici, O., Lubin, F., Atamna, A., Chetrit, A., Alpert, G., Morad, H., Ziv, A., **Eilat-Adar, S.**, Freedman, L. and Goldbourt, U. (2003). High rates of obesity and diabetes among Israeli Arabs: Preliminary results of the Hadera District Project. Diabetes. 52 (Suppl 1): 958-P, A223;2.
3. Kalter-Leibovici, O., Lubin, F., Murad, H., Atamna, A., Alpert, G., Chetrit, A., **Eilat-Adar, S.**, Ziv, A., Gofer, D. and Goldbourt, U. (2004). The effect of body mass index (BMI) through adult life on the prevalence of diabetes in bi-ethnic population. Circulation. 109:p9.
4. **Eilat-Adar, S.**, Lubin, F., Gofer, D., Murad, H., Chetrit, A., Gillin, M., Goldbourt, U. and Kalter-Leibovici, O. (2005). Calcium intake is inversely related to hypertension in a bi-ethnic population in Israel. Circulation. 111: E209-E209.
5. Xu, J.Q., **Eilat-Adar, S.**, Howard, B.V., Loria, C., Mattil, C., Fabsitz, R.R. and Lee, E.T. (2005). Association of macronutrient intake and risk of coronary heart disease: The Strong Heart Study. Circulation. 111:E209-E209.
6. **Eilat-Adar, S.** (2018). Are saturated fatty acids so PURE? J Obes Weight Loss Ther. 8:34.
7. **Eilat-Adar, S.** (2018). Nutritional assessment at a girls' orphanage in Trincomalee, Sri Lanka, according to length of stay. J Pharm Sci Emerg Drugs. 6:34.

4. פירסומים

עבודת הדוקטורט:

נושא: שיעור היארעות כלילית ואריתמיה במטופלים בעודף משקל עם גורם סיכון כלילי נוסף: הקשר עם ירידה מכוונת במשקל וקצב ירידה במשקל.

שפה: עברית, אוניברסיטת: תל אביב 185 עמודים, **תאריך:** יולי 2002

מנחים: פרופ' אורי גולדבורט, פרופ' מיכאל אלדר

מאמרים בעיתונים שעוברים שיפוט עמיתים

1. **Eilat S**, Vered Z, Mirelman D. The influence of garlic on lipids level and blood coagulation. Harefuah 1993;124:418-21.
2. Eitan A, Eilat S. Nutritional treatment in bone-marrow transplantation. Harefuah 1994;126:459-63.
3. **Eilat S**, Oestraicher Y, Rabinkov A, Mirelman D, Eldar M, Vered Z. Allicin, the active principle of garlic significantly alters lipids profile in rabbits. Coronary Artery Disease 1995;6:985-90.
4. **Eilat S**, Avramovitch D, Rabinkov A, Mirelman D, Battlet A, Eldar M, Vered Z. Allicin, Allyl-2-propenthiosulphate. Drugs of the future 1996;21:1101-4.
5. Lipovetzky N, Eilat S. The relation between trans-fatty acids and coronary heart disease and myocardial infraction. Harefuah 1997;133:544-547.
6. Avramovitz D, Gavri Z, Haratz D, Levkovitz H, Mirelman D, Miron T, **Eilat-Adar S**, Rabinkov A, Wilcheck M, Eldar M, Vered Z. Allicin-induced decrease in formation of fatty streaks (atherosclerosis) in mice fed a cholesterol-rich diet. Coronary Artery Disease 1999;10:516-19.
7. **Eilat-Adar S**, Lipovetzky N, Goldbourt U, Henkin Y. Omega-3 Fatty Acids, Fish, Fish Oil and Cardiovascular Disease. A review with implications to Israeli nutritional guidelines. Harefuah 2004;143:585-91.
8. **Eilat-Adar S**, Goldbourt U, Resnick H.E, Howard B.V. Intentional weight loss, blood lipids and coronary morbidity and mortality. Curr Opin Lipidol 2005;16:5-9.
9. **Eilat-Adar S**, Eldar M, Goldbourt U. Voluntary Changes in Body Weight and Coronary Event Rates in Overweight Patients with an Additional Coronary Risk Factor. Am J Epidemiol 2005;161:352-358.
10. Xu J, **Eilat-Adar S**, Loria C, Gouldbourt U, Howard BV, Fabsitz RR, Zephier EM, Mattil C, Lee ET. Dietary fat intake and risk of coronary heart disease: The Strong Heart Study. Am J Clin Nutr 2006;84:894-902.
11. Xu J, **Eilat-Adar S**, Loria CM, Howard BV, Fabsitz RR, Begum M, Zephier EM, Lee ET. Macronutrient intake and glycemic control in a population based sample of American Indians with diabetes: The Strong Heart Study. Am J Clin Nutr 2007;86: 480-7.
12. **Eilat-Adar S**, Xu J, Loria C, Matil C, Goldbourt U, Howard BV, Resnick HE. Dietary calcium is associated with body mass index, and body fat in American Indians: The Strong Heart Study. J Nutr 2007;137:1955-1960.
13. Kalter-Leibovici O, Atamna A, Lubin F, Alpert G, Gillon-Keren M, Murad H, Chetrit A, Goffer D, **Eilat-Adar S**, Goldbourt U. Obesity among Arabs and Jews in Israel: Population Based Study. IMAJ 2007;9:1-6.
14. **Eilat-Adar S**, Xu J, Howard BV, Goldbourt U, Resnick HE: Sex May Modify the Effects of Macronutrient Intake on Metabolic Syndrome and Insulin Resistance in American Indians: The Strong Heart Study. J Am Diet Assoc 2008:794-803.
15. **Eilat-Adar S**. Reduce simple carbohydrate and animal protein intake and increase polyunsaturated fatty acid intake in patients with metabolic syndrome and insulin resistance. J Am Diet Assoc. 2008;108:802-3.

16. **Eilat-Adar S**, Xu J, Zephier E, O'Leary V, Howard BV, Resnick HE. Low adherence to dietary recommendations for saturated fat, fiber, and sodium found among American Indians and other U.S. adults with diabetes J Nutr 2008;138:1699-704.
17. **Eilat-Adar S**, Mete M, Nobmann ED, Xu J, Fabsitz RR, Obbeson SOE, Howard BV. Dietary patterns and their association with cardiovascular risk in a population with high consumption of fish and marine mammals. J Nutr 2009;139: 2322–2328.
18. **Eilat-Adar S**, Goldbourt U. Nutritional recommendations for preventing coronary heart disease in women: Evidence concerning whole foods and supplements. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2010;20:459-66.
19. **Eilat-Adar S**, Koren-Morag N, Siman-Tov M, Livne I, Altman H. School-based intervention to promote eating daily and healthy breakfast: A survey and a case-control study. Eur J Clin Nutr . Eur J Clin Nutr 2011;65:203-9.
20. Jolly SE, **Eilat-Adar S**, Wang H, Mete M, Fabsitz RR, Devereux SOE, Umans JG, Howard BV. Sex-specific associations of nutrition with hypertension and systolic blood pressure in Alaska Natives findings from the GOCADAN study. Int J Circumpolar Health 2011;70:254-265.
21. Kalter-Leibovici O, Chetrit A, Lubin F, Atamna A, Alpert G, Ziv A, Abu-Saad K, Murad H, **Eilat-Adar S**, Goldbourt U. Adult-onset diabetes among Arabs and Jews in Israel: a population-based study. Diabet Med 2012;9:748-54. 2
22. Fretts A, Howard BV, McKnight B, Duncan GE, Beresford SAA, Mete M, **Eilat-Adar S**, Zhang Y, Siscovick DS. The associations of processed meat and unprocessed red meat intake with incident diabetes: the strong heart family study. Am J Clin Nutr. 2012;95:752-8.
23. **Eilat-Adar S**, Mete M, Fretts A, Fabsitz RR, Handeland C, Lee ET, Loria C, Xu J, Yeh J, Howard BV. Dietary Patterns and Their Association with Cardiovascular Risk Factors in a Population Undergoing Lifestyle Changes: The Strong Heart Study. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2012; 23:528-35.
24. **Eilat-Adar S**, Sinai T, Yosefy C, Henkin Y. Nutritional recommendations for cardiovascular disease prevention. Nutrients 2013;5:3646-83.
25. Abu-Saad K1, Chetrit A, **Eilat-Adar S**, Alpert G, Atamna A, Gillon-Keren M, Rogowski O, Ziv A, Kalter-Leibovici O. Blood Pressure Level and Hypertension Awareness and Control Differ by Marital Status, Sex, and Ethnicity: A Population-Based Study. Am J Hypertens 2014;27:1511-20.
26. Shmaya Y, Eilat-Adar S, Leitner Y, Reif S, Gabis L. Nutritional deficiencies and overweight prevalence among children with autism spectrum disorder. Research in Developmental Disabilities 2015; 38:1-6.
27. Shmaya Y , **Eilat-Adar S** , Leitner Y, Reif S , Gabis L . Meal time behavior difficulties but not nutritional deficiencies correlate with sensory processing in children with autism spectrum disorder. Res Dev Disabil 2017;66:27-33.
28. Apterman-Itzhak T, Yom Tov A, Vered Z, Waysberg R, Livne I, **Eilat-Adar S**. School-based intervention to promote a healthy lifestyle and obesity prevention among fifth- and sixth-grade children. Am J Health Edu 2018. Accepted for publication. American Journal of Health Education, DOI: 10.1080/19325037.2018.1486755
29. Fretts AM, Mete M, Howard BV, Best LG, Siscovick DS, **Eilat-Adar S**, Zhao J. Physical activity and telomere length in American Indians: The Strong Heart Study. Eur J Epidemiol. 2018 ;33:497-500. doi: 10.1007/s10654-018-0363-2.

5. ספרים:

פרקים מוזמנים בספרים:

1. Goldbourt U, Eilat Adar S. Omega-3 and CHD Risk. Harrison's Principles of Internal Medicine, 17e. 2008.
<http://www.accessmedicine.com/updatesContent.aspx?aid=1001275>

2. Eilat-Adar S, Xu J, Zephier E, Nobmann ED, Mattil CZ, O'Leary V. Howard BV. Nutrition and cardiovascular disease in American Indians and Alaska Natives. In: Fatty Acids in Health Promotion and Disease Causation. AOCS press 2009;43-70.
 3. Eilat-Adar S, Goldbourt U. Nutritional recommendations for preventing coronary heart disease in women: Evidence concerning whole foods and supplements, Nutr Metab Cardiovasc Dis 2010, doi:10.1016/j.numecd.2010.01.011.
 4. אילת-אדר ס. נספח: מדיניות התזונה הנבונה של משרד החינוך ומשרד הבריאות בישראל. בתוך: לרזות ללא מאמץ. הוצאת שוקן 2016.
- Wansink B. Slim by design-mindless eating solution for everyday life.

מקומות עבודה נוספים (מחוץ לאקדמיה):

1992 - דיאטנית ראשית בבית חולים רמת מרפא. מחלקות לב, דיאליזה ומרפאות נפרולוגיה וגיל המעבר.

1991-היום – מנהלת קליניקה פרטית לייעוץ תזונתי אישי.

1991-היום – הרצאות במסגרות שונות לקהל הרחב.

1997-2001 דיאטנית עצמאית ב"מכבי שירותי בריאות" סניף גבעת שמואל.

2005-2006 - יועצת לגיוינט ישראל לפרויקט אשלים בגני הילדים. עורכת מדעית של מערכי פעילות לגני ילדים באוכלוסיות בסיכון ואחריות על הערכה תזונתית של הפרויקט.

2004 – יועצת למיזמים (Start-ups) בתחום התזונה, יועצת מדעית לחברת "יוניליוור ישראל" בתחום מניעת מחלות לב, הקמת אתר אינטרנט וניהול פורום מקצועי מדעי.

2006-2007 – יועצת לתעשייה האווירית ישראל בתחום התזונה לעובדים השתתפות בכתיבת מכרז ההזנה ופיקוח על יישומו.

2007 – פרוייקט ב"ארומה" בנושא ייעוץ תזונתי לקפה "דיאט" על פי התקנות הקיימות בישראל.

2007 – פרוייקט ב"מכבי שירותי בריאות", כתיבת הנחיות תזונתיות בתחום גורמי סיכון למחלת לב וכלי דם, מחלת לב וכלי דם ואי ספיקת לב. למטפלים ולמטופלים.

2007 – פרוייקט הקמת אתר האינטרנט של "מכבי קאר", חברת בת של "מכבי שירותי בריאות" לתרופות מעבר למדף ותוספים.

2007-2008 - יועצת לצה"ל בנושא מנות קרב עתידיות לחיילי חי"ר.

2009-2013 - השתתפות כדיאטנית בפרויקט "רופא אישי" ב"מכבי שירותי בריאות", מרפאת קניון גבעתיים ומרפאת רמת אביב.

2011-2012 – חברה בועדה מקצועית מייעצת לחברת "שטראוס" בנושא מזון ייעודי.

2012 – יועצת מדעית ל"מחלבות רמת הגולן".

2013-2014 יועצת מדעית ל"פריניב"

2013 - **היום** - יועצת מדעית ומרצה במילואים בענף כושר קרבי בצה"ל

2013 – **היום** דיאטנית מיני מכון סוכרת בקריית אונו, "מכבי שירותי בריאות

2013 – **היום** יועצת מטעם ההגנה במענה לתביעות ייצוגיות בתחום המזון

2018-היום יועצת לאגף הקרנות בביטוח לאומי (דרך אגף החוקרים) בנושא: תכניות לפעילות גופנית ואורח חיים בריא עבור אנשים עם מוגבלות נפשי

8. ניסיון מקצועי אחר (תפקידים ציבוריים):

שנים	פעילות
1997-2003	יו"ר הוועדה לבריאות האישה, עמותת התזונאים והדיאטנים בישראל, עתיד
-2002	הדיאטנית הראשונה שהתקבלה כחברה נילוית באיגוד הקרדיולוגי הישראלי
-2002	חברת הוועדה למניעה קרדיואסקולרית, האיגוד הקרדיולוגי בישראל
2007-2008	יו"ר וועדת תזונה המזון של עמותת עתיד
2008	חברת הוועדה לקביעת קריטריונים ל- Choices Program stamp
2010	חברת הוועדה המארגנת ומגייסת חסויות לקונגרס וינגייט השני לפעילות גופנית ומדעי הספורט
2010-2011	ראש הוועדה לבניית המלצות תזונתיות למניעה וטיפול במחלות קרדיואסקולריות מטעם האיגוד הקרדיולוגי ועתיד.
	http://laniado.sweethome.co.il/files/atid/nutrition.pdf
2011-2017	מרכזת פורום תזונת ספורט בעמותת עתיד (עם עוד 2 שותפים)
2014	פרויקט ACTIVE של ה-EU: שותפה בכתיבת המלצות
	International Guidelines for Nutrition in old age
	http://www.active-i.eu/fileadmin/documents/Needs_Analysis_Research_Report_Active_I.pdf
2014-2015	ראש הוועדה לעידכון המלצות תזונתיות למניעה וטיפול במחלות קרדיואסקולריות מטעם האיגוד הקרדיולוגי ועתיד.
-2018	מרכזת תחום "חינוך לאורח חיים פעיל ובריא" בוועדה לכתיבת תוכניות הלימודים בחינוך גופני כיתות ג-י"ב
-2019	ראש הוועדה לעידכון המלצות תזונתיות למניעה וטיפול במחלות קרדיואסקולריות מטעם האיגוד הקרדיולוגי ועתיד.