

# Πάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc, mednutrition.

## Σπουδές

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 03/11/1976. Σπούδασα στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Ιδρύματος, από όπου και αποφοίτησα στις 09/2000. Απέκτησα Master of Science στη Διασφάλιση Ποιότητας του Πανεπιστημίου του Paisley στις 04/07/2006.

## Απασχόληση

Είμαι ο ιδρυτής του πρώτου ελληνικού και κυπριακού portal διατροφής mednutrition. Από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι, όπου παρέχω εξατομικευμένες υπηρεσίες τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς.

- [Συνεδρία στο Παγκράτι](#)
- [Συνεδρία Εξ'αποστάσεως](#)
- [Μετρήσεις Ανάλυσης Σύστασης Σώματος](#)

Ορίστηκα ως εκπρόσωπος της Ελλάδας από το Ευρωπαϊκό Σύνδεσμο Συλλόγων Διαιτολόγων (EFAD) στην εργαζόμενη ομάδα τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών του θεματικού δικτύου, καθώς επίσης είμαι μέλος της Επιτροπής Δικτυακού Τόπου του Ελληνικού Ινστιτούτου Γαστρεντερολογίας και Διατροφής (2007-2011).

Από το 2003 είμαι επιστημονικός συνεργάτης επί Διατροφικών Θεμάτων της «Ερμής Πληροφορική» και συμμετέχει ενεργά στη βελτιστοποίηση του Λογισμικού Διατροφής Υποστήριξης «Horizon(R)ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟ2006».

# Κατάρτιση

Έχω πραγματοποιήσει δύο προγράμματα ψυχολογικής προσέγγισης της διαιτολογικής πράξης που μου έδωσαν πρόσθετες γνώσεις για να βοηθήσω πιο αποτελεσματικά, το άτομο που θα επισκεφτεί το διαιτολογικό μου γραφείο. Τα προγράμματα αυτά ήταν το «Πέρα από τα όρια της Δίαιτας» και «Δεξιότητες επικοινωνίας και συμβουλευτικής για διαιτολόγους» που διοργανώνει το **Κέντρο Ψυχολογικών Εφαρμογών** (ΚΕΨΕΦ).

Συμμετέχω στα περισσότερα συνέδρια, συμπόσια και ημερίδες από το 1996. Έχω κάνει αρκετές ομιλίες με στόχο την προώθηση και εκπαίδευση του σύγχρονου τρόπου διατροφής, με έξεχουσες την ομιλία στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Κατερίνης το 2000, στη κοινότητα απεξάρτησης από τα ναρκωτικά »ΝΟΣΤΟΣ» στη Σαλαμίνα το 2003 και στο Δήμο Νίκαιας το Μάιο του 2005 με θέμα την «Παιδική Διατροφή».

Επίσης έχω πραγματοποιήσει ομιλίες στην 4η Εκπαιδευτική Διημερίδα της Επαγγελματικής Ένωσης Γαστρεντερολόγων Ελλάδας, Η Παχυσαρκία και ο Γαστρεντερολόγος με θέμα: Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και Διατροφής τον Σεπτέβριο του 2006, στο 5ο Διεθνές Συνέδριο του Συνδέσμου Διαιτολόγων Διατροφολόγων Κύπρου με θέμα «ο Διαιτολόγος στο Διαδίκτυο», τον Σεπτέμβριο του 2008, καθώς και στο 10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολόγων Διατροφολόγων με θέμα «Νέες τεχνολογίες στην υπηρεσία του διαιτολόγου», τον Νοέμβριο του 2010.



# Συγγραφική Δραστηριότητα

Είμαι συγγραφέας του πρώτου βιβλίου της σειράς medNutrition wellness, με τίτλο [«Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας»](#).

Επιπλέον, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις, τηλεοπτικές εμφανίσεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν την διατροφή.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα σχετικό απόσπασμα παρακάτω:

Επίσης, μπορείτε να δείτε ένα μέρος της αρθρογράφησης μου εδώ:

- [Ισοδύναμα Τροφίμων](#)
- [Πώς θα εντάξετε φρούτα και λαχανικά στην ημέρα σας;](#)
- [Κόκκινο κρέας: And the winner is...](#)
- [5 Μύθοι για την Αναιμία](#)
- [Υγιεινό ...snacking](#)

## Μέλος

Έχω επιτελέσει μέλος του ΔΣ του [Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής](#) και είμαι ενεργό μέλος της [Nutrition Society](#) (Σύλλογος Διατροφολόγων Αγγλίας), της [Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα](#), του [Ελληνικού Ινστιτούτου Οστεοπόρωσης](#), του [Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων](#) (HDA) και της [Ένωσης Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδων](#) (ΕΔΔΕ).

## Ενδιαφέροντα

Λάτρης του μπάσκετ και τζόκινγκ. Πλέον ως μόνιμος κάτοικος Λουτρακίου, έχω αποκτήσει μια ιδιαίτερη σχέση και με τη θάλασσα. Μαγειρεύω για την οικογένεια μου, για να χαλαρώνω, ενώ μου αρέσει να πειραματίζομαι για ένα καλύτερο γευστικό αποτέλεσμα!

# Στοιχεία Επικοινωνίας

6974468068

[Contact](#)

Διαιτολογικό Γραφείο

Diaitologos

Χρεμωνίδου 19-21

2107561853

2107019040

[Contact](#)

Λίγα λόγια για το γραφείο

Στο «[Diaitologos](#)» θα βρείτε σίγουρα έναν διαιτολόγο να σας ταιριάζει αφού δραστηριοποιούνται 2 συνάδελφοι με μία κοινή φιλοσοφία: η οργάνωση και η επαγγελματική υποστήριξη μπορεί να φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα για την αλλαγή διατροφικής συμπεριφοράς και τη διαχείριση βάρους με στόχο την καλύτερη υγεία! Γνωρίστε τον σύμμαχό σας σε αυτή σας την απόφαση, ανάμεσα στους διαιτολόγους Παρασκευά Παπαχρήστο και Μαρία Ζερβού.

<https://www.diaitologos.com/>

**medNutrition**

Η σωστή διατροφή προσφέρει Υγεία

<https://www.mednutrition.gr/info/syntaktiki-omada/250-paris-papaxristos>

---

[Παναγιώτης Τσινταβής, CHHC,](#)

# Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας.

## Σχετικά με εμένα

Το ενδιαφέρον μου για την υγεία και τη διατροφή εμφανίστηκε το 2012 όταν, κυρίως για προσωπικούς λόγους, άρχισα να μελετώ διάφορα σχετικά βιβλία και να εφαρμόζω διαφορετικές ευεργετικές πρακτικές. Το ενδιαφέρον αυτό έγινε αγάπη, τρόπος ζωής και επαγγελματική, πλέον, πραγματικότητα, αφού αποφοίτησα από το Institute for Integrative Nutrition και ξεκίνησα να εργάζομαι ως Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας. Η συνεχόμενη εκπαίδευσή μου ποικίλει από τον πιο εξελιγμένο τομέα της υγείας που ονομάζεται functional medicine μέχρι τη βουδιστική ψυχολογία και την τέχνη του mindfulness στη θεραπεία. Θα δείτε λοιπόν το βιογραφικό μου συνεχώς να ανανεώνεται, γιατί πάντα μαθαίνω κάτι καινούργιο!

Το 2016 άνοιξα το γραφείο μου στο Μαρούσι. Για να εξυπηρετήσω ακόμα καλύτερα τους πελάτες μου, στον ίδιο χώρο άνοιξα και το κατάστημα [Panagiotis Tsintavis Store](#) προσφέροντας άμεσα και οικονομικά όλα τα τρόφιμα και τα συστατικά για μια θεραπευτική διατροφή.

Παναγιώτης Τσινταβής, CHHC

## Σπουδές που αφορούν την υγεία

2016 · Full BodySystems Certification από το Holistic Nutrition Lab

2015 · Digestive Intensive Certification από το Holistic Nutrition Lab

· Detoxification and Biotransformation Certification από τον Josh Gitalis

· Detox Specialist Professional Diploma από το The

Health Sciences Academy

· Nutritional Therapist Professional Diploma από το The Health Sciences Academy

· The Science of Happiness Certification από το BerkeleyX

· Παρακολούθησα το »Buddhism and Modern Psychology» του Princeton University

2014 · Integrative Nutrition Health Coach Certification από το Institute for Integrative Nutrition

2012 · Usui Reiki 1st Degree από το Mystic Neverland Academy

2010 · Σεμινάριο με θέμα «Η μουσική στην ειδική αγωγή και θεραπεία» στο Πολύτεχνο

### **Άλλες σπουδές και σεμινάρια**

2013 · Πτυχίο Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων από το Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2010 · Music Composition Seminars στο Falmouth University incorporating Dartington College of Arts

· Συμμετοχή σε μουσικά σύνολα ελεύθερου αυτοσχεδιασμού και αυθόρμητης σύνθεσης, στο πλαίσιο διοργάνωσης

από το «Μουσικό Χωριό» στο Πήλιο Μαγνησίας

### **Ενδιαφέροντα**

Ασχολούμαι με το Chen style Taiji quan από το 2012 και με το Xingyi quan από το 2014.

Ασχολούμαι με την πρακτική του Mindfulness Meditation από το 2013.

Ασχολούμαι με τη μουσική (κιθάρα, τραγούδι, σύνθεση) ερασιτεχνικά από μικρή ηλικία και βρίσκω μεγάλο ενδιαφέρον στο θεραπευτικό κομμάτι της.

[Οτιδήποτε θέλετε να μάθετε για εμένα μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.](#)

Τηλέφωνο: 2155358071

Email: [info@panagiotistsintavis.gr](mailto:info@panagiotistsintavis.gr)

<https://www.panagiotistsintavis.gr/viografiko>

---

## **Stratos Laspas, Eating Psychology Coach.**

Ο Στράτος Λάσπας κατοικεί στο Παλαιό Φάληρο, με τη σύζυγό του και τα τρία παιδιά τους. Τα πρώτα 20 χρόνια της επαγγελματικής του καριέρας εργάστηκε ως operations manager, internal auditor και quality control manager στον επενδυτικό, χρηματιστηριακό και τραπεζικό τομέα. Επί πολλά χρόνια είχε να αντιμετωπίσει έντονο καθημερινό στρες, γρήγορους ρυθμούς και αυξημένες ευθύνες, ενώ ταυτόχρονα αντιμετώπιζε θέματα υπερφαγίας, συναισθηματικής υπερφαγίας, δίαιτες γιο-γιο, περιόδους με έντονη άσκηση που εναλλάσσονταν με περιόδους χωρίς καθόλου άσκηση.

Άρχισε να ενδιαφέρεται για τους τομείς της προσωπικής ανάπτυξης, του διαλογισμού, της διατροφής ως μέσου διατήρησης της καλής υγείας, καθώς και των φυσικών θεραπειών, όταν χρειάστηκε να ξεπεράσει ορισμένες προσωπικές προκλήσεις σε θέματα υγείας. Το ενδιαφέρον του για το ανθρώπινο σώμα, τους παράγοντες που το επηρεάζουν, τη διατροφή και την υγεία έγινε



ακόμα πιο έντονο στη συνέχεια, στην προσπάθειά του να μάθει και να καταλάβει πώς θα μπορούσε να κάνει το καλύτερο δυνατό διατροφικά για τα παιδιά του.

Με το πέρασμα των χρόνων και μέσα από ατελείωτες ώρες κριτικής μελέτης και προσωπικής εργασίας, απέκτησε γνώσεις, πείρα και βαθύτερη κατανόηση της ανθρώπινης φύσης, το οποίο του έδωσε τη δυνατότητα να αρχίσει ένα προσωπικό blog σε θέματα κυρίως υγείας και διατροφής, τα άρθρα του οποίου έγιναν ιδιαίτερα δημοφιλή και έρχονται πρώτα στα αποτελέσματα αναζήτησης του Ελληνικού Google. Έμαθε από πρώτο χέρι πως οι δίαιτες δεν δουλεύουν, ότι υπάρχει πάντα ένα κρυμμένο (ή και όχι τόσο κρυμμένο) μήνυμα μέσα στην εκάστοτε σχέση μας με το φαγητό και την τροφή και ότι το να δείξουμε κατανόηση, συμπόνια και αποδοχή στον εαυτό μας και να γίνουμε φίλοι με το σώμα μας, είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος για να αρχίσουμε να βοηθάμε τους εαυτούς μας. Από εκεί και πέρα, η αλλαγή επαγγελματικής κατεύθυνσης ήταν θέμα χρόνου.

Μετά τις σπουδές του και την πιστοποίησή του ως Eating Psychology Coach & Mind-Body Nutrition Coach, διά χειρός Marc David από το Institute for the Psychology of Eating, βάζει το λιθαράκι του για έναν καλύτερο κόσμο, συμβουλεύοντας, καθοδηγώντας και βοηθώντας ανθρώπους να βοηθήσουν τον εαυτό τους σε θέματα με τη διατροφή τους και τα σωματικά τους συμπτώματα, βάζοντας σε εφαρμογή τις ίδιες αρχές, τις τεχνικές, τις στρατηγικές και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται αυτή τη στιγμή από τους καλύτερους coaches του κόσμου!

Η μεθοδολογία του Mind-Body Nutrition αποκαλύπτει το πώς οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας και οι πεποιθήσεις μας επηρεάζουν τον μεταβολισμό και την υγεία μας και το πώς η φυσιολογία του στρες, η χαλάρωση, η αναπνοή, η συνειδητή παρουσία, η απόλαυση, οι ώρες των γευμάτων και πολλά άλλα, επηρεάζουν βαθύτατα τη λειτουργία της πέψης και την κατανάλωση θερμίδων. Επιπλέον, προσφέρει πρακτικές και αποτελεσματικές

στρατηγικές διαχείρισης για τις πιο συνηθεις προκλήσεις σχετικά με τη διατροφή και την υγεία, τις οποίες αντιμετωπίζουμε στην εποχή μας.

Τα γραφεία του Mind-Body Nutrition βρίσκονται στο Παλαιό Φάληρο, επί της οδού Τρίτωνος 120 & Ζαΐμη.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά στο +30 693 719 7942 ή μέσω της σελίδας <https://mindbodynutrition.gr/contact-gr/> , για να κλείσετε ραντεβού ή για να ζητήσετε μια δωρεάν ενημερωτική συνάντηση.

<https://mindbodynutrition.gr/about-gr/>

<https://mindbodynutrition.gr/el/>

---

## **Χαρίλαος Δημοσθενόπουλος , Κλινικός Διαιτολόγος-Βιολόγος MMedSci. PhDc**

Είναι κάτοχος Πτυχίου Βιολογίας, του ΑΠΘ, του Μεταπτυχιακού Διπλώματος (PostDip in Dietetics) στη Διαιτολογία από το Leeds Metropolitan University και του Master of Medicine and Science in Human Nutrition (MMedSci), της Μεγάλης Βρετανίας και ασκεί το επάγγελμα του διαιτολόγου από το 1996. Υποψήφιος διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Από το 2007 είναι Προϊστάμενος του Τμήματος Κλινικής Διατροφής στο Λαϊκό Νοσοκομείο, ενώ είναι επιστημονικός υπεύθυνος του ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ στους Αμπελόκηπους, από το 2010.

Ασχολείται με τα μεταβολικά νοσήματα και τη διατροφή, με ειδικότερη απασχόληση σε θέματα που αφορούν το Σακχαρώδη

Διαβήτη, την Παχυσαρκία, αλλά και γαστρεντερολογικά και άλλα θέματα όπως η κοιλιοκάκη.

Για 5 χρόνια ήταν καθηγητής στους σπουδαστές της ειδικότητας «Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής», «Αισθητικής», «Προσχολική αγωγή» στο Ι.Ε.Κ του Θεραπευτηρίου ΥΓΕΙΑ.

Είναι μέλος ΔΣ και Αντιπρόεδρος της Εταιρείας Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.) και πρώην μέλος ΔΣ της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας και της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας.

Είναι επίσης μέλος του Nutrition Society, του British Dietetic Association, του European Study Group for Diabetes.

Υπεύθυνος έκδοσης και συγγραφέας στον «Οδηγό Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη», από την ΕΔΕ και συγγραφέας του βιβλίου «Διατροφή του Διαβήτη» των medNutrition publications.

Έχει γράψει κεφάλαια σε επιστημονικά βιβλία ενώ έχει πολλές συμμετοχές με παρουσιάσεις σε συνέδρια, σεμινάρια και ημερίδες, στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Επίσης αρθρογραφεί στον τύπο και σε άλλα έντυπα. Έχει συμμετοχή σε δημοσιεύσεις σε ξένα επιστημονικά περιοδικά.

Email: [haris@dimosthenopoulos.com](mailto:haris@dimosthenopoulos.com),

Προσωπική ιστοσελίδα: [www.dimosthenopoulos.gr](http://www.dimosthenopoulos.gr)

---

**Dr. Δημήτριος Ρηγόπουλος,**

**Ειδικός Παθολόγος,**  
**Διαβητολόγος, Στρατιωτικός**  
**Ιατρός - Διδάκτωρ**  
**Πανεπιστημίου Αθηνών.**

Προσωπικά στοιχεία

Επώνυμο : Ρηγόπουλος  
Όνομα : Δημήτριος  
Πατρώνυμο : Νικόλαος  
Ηλικία : 43  
Ημ/νια γέννησης : 16/3/1972  
Τόπος γέννησης : Θεσσαλονίκη  
Υπηκοότητα : Ελληνική  
Ιατρείο : Λ. Κηφισίας 30,  
Αμπελόκηποι, Αθήνα, ΤΚ 11526  
Τηλέφωνο : 210 7700211,  
6978543035  
Email :  
dr.rigoroulos@gmail.com  
Οικογενειακή κατάσταση: Έγγαμος με 3 άρρενα τέκνα.  
Ενδιαφέροντα : Αθλήματα μεγάλης  
διάρκειας  
Γλώσσες : Αγγλικά, Αραβικά  
Επάγγελμα : Στρατιωτικός Ιατρός

Βαθμός :

Αντισυνταγματάρχης

Ειδικότητα : Ειδικός Παθολόγος,  
Διαβητολόγος

Εγκύκλιες Σπουδές

- Νηπιαγωγείο (Νεοχώριο Ορεστιάδος)
- Δημοτικό (Κολωνάκι Αθήνας, Βέροια, Κομοτηνή)
- Γυμνάσιο (Κομοτηνή)
- Λύκειο (Κως, Θήβα)

Πανεπιστημιακοί Σπουδές

- 3/10/1990: Εγγραφή στο ΤΕΙ Αισθητικής Θεσσαλονίκης. (παρακολούθησα το Α΄ Έτος και κατόπιν διέκοψα λόγω εισαγωγής μου στην ΣΣΑΣ)
- 9/11/1991-29/9/1997: Στρατιωτική Σχολή Αξιωματικών Σωμάτων, Ιατρικό Τμήμα.
- 9/11/1991-29/9/1997: Ιατρική Σχολή Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Αθηνών
- 23/1/2003-20/6/2009 Νομική Αθηνών, Τμήμα Πολιτικών Επιστημών και Δημόσιας Διοίκησης

Μεταπτυχιακές Σπουδές

- Communication Management
- Στατιστική Ανάλυση στις Κοινωνικές Επιστήμες

Διδακτορικός Τίτλος

**Διδάκτορας στην Ιατρική Σχολή Αθηνών με θέμα:** Διερεύνηση κριτηρίων συνδυασμένης αντί EGFR/VEGF στοχευόμενης θεραπείας στο αδενοκαρκίνωμα του παχέος εντέρου σε ιστικές μικροστοιχίες.

Τρέχοντα Καθήκοντα

- Επιμελητής Β΄ Παθολογικής Κλινικής 401 ΓΣΝΑ
- Στέλεχος Παθολογικού Εξωτερικού Ιατρείου 401 ΓΣΝΑ

- Στέλεχος Διαβητολογικού Εξωτερικού Ιατρείου 401 ΓΣΝΑ
- Ιδιωτικό Ιατρείο Παθολογίας και Διαβήτη επί της Λεωφόρου Κηφισίας 30, Αμπελόκηποι, Αθήνα.
- Επιστημονικός Συνεργάτης Ιατρικής Σχολής Αθηνών στην έδρα της Πειραματικής Φυσιολογίας.
- Πρόεδρος Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του 106<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Αθηνών.

#### Στρατιωτική Σταδιοδρομία

- 9/11/1991-29/9/1997 Εκπαιδευόμενος στη Στρατιωτική Σχολή Αξιωματικών Σωμάτων Τμήμα Ιατρικό.
- 30/9/1997-14/10/1998 Εκπαιδευόμενος στη Σχολή Εφαρμογών Υγειονομικού.
- 15/10/1998-28/10/1999 Διμοιρίτης Διμοιρίας Υγειονομικού στη Ι΄ Μοίρα Αμφίβιων Καταδρομών στην Αντιμάχεια της Νήσου Κω.
- 29/10/1999-11/12/1999 Εκπαιδευόμενος στο Κέντρο Εκπαίδευσης Ανορθόδοξου Πολέμου στη Ρεντίνα.
- 12/12/1999-6/1/2000 Διμοιρίτης Διμοιρίας Υγειονομικού στη Ι΄ Μοίρα Αμφίβιων Καταδρομών στην Αντιμάχεια της Νήσου Κω.
- 7/1/2000-23/1/2000 Διμοιρίτης Διμοιρίας Υγειονομικού στη Ζ΄ Μοίρα Αμφίβιων Καταδρομών στην Ν. Πέραμου του Ν. Αττικής
- 24/1/2000-13/3/2000 Εκπαιδευόμενος στη Σχολή Αλεξιπτωτιστών στον Ασπρόπυργο Αττικής.
- 14/3/2000-28/5/2000 Διμοιρίτης Διμοιρίας Υγειονομικού στη Ζ΄ Μοίρα Αμφίβιων Καταδρομών στην Ν. Πέραμου του Ν. Αττικής
- 29/5/2000-19/6/2000 Εκπαιδευόμενος στο Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών στο αντικείμενο της Καταδυτικής Ιατρικής.
- 20/6/2000-14/12/2000 Διμοιρίτης Διμοιρίας Υγειονομικού στη Ζ΄ Μοίρα Αμφίβιων Καταδρομών στην Ν. Πέραμου του Ν. Αττικής
- 15/12/2000-14/07/2003 Ειδικευόμενος στη Παθολογία

(Ευαγγελισμός)

- 15/7/2004-15/10/2004 Ιατρός Ολυμπιακών-Παραολυμπιακών Αγώνων (Αθήνα 2004)
- 16/10/2004-23/3/2006 Ειδικευόμενος στη Παθολογία (Αττικό Νοσοκομείο)
- 24/3/2006-29/6/2006 Επιμελητής Β΄ Β Παθολογικής Κλινικής 401 ΓΣΝΑ
- 30/6/2006-15/4/2007 Ιατρός Κεντρου Εκπαιδύσεως Ειδικών Δυνάμεων στη Ν. Πέραμο Αττικής.
- 16/4/2007-6/7/2007 Εκπαιδευόμενος στο Τμήμα Προκεχωρημένων της Σχολής Εφαρμογής Υγειονομικού
- 7/7/2007-21/7/2008 Ιατρός Κεντρου Εκπαιδύσεως Ειδικών Δυνάμεων στη Ν. Πέραμο Αττικής.
- 22/7/2008-21/9/2008 Ιατρός Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών 401 ΓΣΝΑ
- 22/9/2008- 4/4/2011 α) Διευθυντής Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών 401 ΓΣΝ, β) Διευθυντής Κέντρου Άμεσης Βοήθειας Στρατού 401 ΓΣΝΑ, γ) Υπεύθυνος Τηλεϊατρικής 401 ΓΣΝΑ, δ) Ιατρός Προσωπικού 401 ΓΣΝΑ
- 4/4/2011 έως σήμερα: α) Επιμελητής Β΄ Παθολογικής Κλινικής, β) Στέλεχος Πθολογικού Εξωτερικού Ιατρείου, γ) Στέλεχος Διαβητολογικού Εξωτερικού Ιατρείου

#### Ηθικές Αμοιβές-Παράσημα-Μετάλλια

- Δίπλωμα για το ήθος και τα στρατιωτικά προσόντα Μαθητή 6ης Τάξης.
- Δίπλωμα για το ήθος και τα στρατιωτικά προσόντα Μαθητή 5ης Τάξης.
- Τιμητικό Δίπλωμα για την συμβολή στην ανάπτυξη του αθλητικού πνεύματος και της αγωνιστικής άμιλλας τη περίοδο 2000-2001.
- Τιμητικό Δίπλωμα για την συμβολή στην ανάπτυξη του αθλητικού πνεύματος και της αγωνιστικής άμιλλας τη περίοδο 2001-2002.
- Συγχαρητήρια διότι επέδειξε ζήλο, μεθοδικότητα, άριστη συμπεριφορά, υψηλό ήθος, εργάστηκε αθόρυβα και

αποδοτικά, ακόμα και εκτός ωραρίου, με αποτέλεσμα να οργανώσει άριστα το Τμήμα Υγειονομικού του Κέντρου Εκπαιδύσεως των Ειδικών Δυνάμεων και να υποστηρίξει μεγάλο αριθμό Νεοσυλλέκτων οπλιτών, χωρίς προβλήματα (Φ.447/15/2123/Σ517/7Μαρ2008/ΚΕΕΔ/10 ΕΓ)

- Χρυσός Σταυρός του Τάγματος του Φοίνικα (124/2008) διότι ως Λγος εργάστηκε πάντοτε αθόρυβα και αποδοτικά με εξαίρετο ζήλο και αφοσίωση και πέτυχε απόλυτα στα καθήκοντά του.
- Διαμνημόνευση Ευδοκίμου Διοικήσεως Γ΄ Τάξης (50/2009 ΕΔΥΕΘΑ/ΓΕΣ)
- Μετάλλιο Στρατιωτικής Αξίας Γ΄ Τάξεως (133/2009) για τις υπηρεσίες που προσέφερε στη Πατρίδα στο κύκλο των καθηκόντων του.
- Τιμητικό Δίπλωμα για την εθελοντική συμμετοχή στη διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων 2004.
- Ευχαριστήρια επιστολή του Διευθυντή Ιατρικών Υπηρεσιών Οργανωτικής Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων ΑΘΗΝΑ 2004.
- Δημόσιο ευχαριστήριο στην εφημερίδα «ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ» από συνοδό ασθενούς, για τις ιατρικές μου υπηρεσίες.

#### Συμμετοχές σε Επιτροπές

- Συμμετείχα στην οργάνωση και σχεδίαση της Γενικής εφημερίας και της λειτουργίας του Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών Κατά την έναρξη της λειτουργίας του Νοσοκομείου «ΑΤΤΙΚΟΝ»
- 9/11/2009: Πρόεδρος σε Επιτροπή Παραλαβής Εφοδίων και Υλικών. (69 Γ) .
- 12/11/2009: Οργάνωση Ιατρείου Γρίπης και Σχεδίαση Αντιμετώπισης της Πανδημίας του ιού Η1Ν1. (69 Α, 69 Β)
- Υπεύθυνος για την οργάνωση και σχεδίαση της εφαρμογής της Τηλε-Ιατρικής στο Στρατό.
- Υπεύθυνος για τη σχεδίαση της μεταφοράς του Τμήματος των Επειγόντων Περιστατικών στη νέα πτέρυγα του 401 ΓΣΝΑ.
- Μέλος της Ανώτατης Στρατιωτικής Υγειονομικής Επιτροπής Αθηνών



▪ Μέλος της Επιτροπής Απαλλαγών Αθηνών

Ιατρική Σταδιοδρομία

**Προ ειδίκευσης περίοδος:** Συμμετείχα στις εργασίες της Α΄ Παθολογικής Κλινικής του 401 ΓΣΝΑ ως Βοηθός Επιμελητή και παρακολουθούσα τα Εξωτερικά Ιατρεία της Παθολογίας. Επίσης Εφημέρευα στην Κλινική και στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών.

**Υπηρεσία στις Ειδικές Δυνάμεις:** Στον βαθμό του Ανθυπολοχαγού και του Υπολοχαγού υπηρέτησα ως ιατρός Μονάδας σε μονάδες Αμφίβιων Καταδρομών (5ο ΕΤΕΘ, Ζ΄ ΜΑΚ), με αποτέλεσμα να ασκήσω τα ιατρικά μου καθήκοντα σε ιδιαίτερες συνθήκες όπως εν πλώ σε φουσκωτά (silinger, zodiac), ταχύπλοα σκάφη (Magna), σε φρεγάτες του Πολεμικού Ναυτικού, καθώς και σε βραχονησίδες (Φαρμακονήσι, Πλατύ, κ.α.). Επίσης συμμετείχα σε ορεινές ασκήσεις όπου ταυτόχρονα κάλυπτα υγειονομικά το προσωπικό και επίσης συμμετείχα σε αεροδιακομιδές ασθενών-τραυματιών .

**Περίοδος Ειδίκευσης :** Συμμετείχα στις εργασίες της Β΄ Προπαιδευτικής Κλινικής η οποία τα πρώτα δύο χρόνια εδραζόταν στο Νοσοκομείο «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ» και στην συνέχεια μεταφέρθηκε στο Νοσοκομείο «ΑΤΤΙΚΟΝ». Εκπαιδευόμενος ως Ειδικευόμενος και τελούσα χρέη Βοηθού Επιμελητή. Παρακολουθούσα την λειτουργία του Εξωτερικού Ιατρείου Παθολογίας, του Εξωτερικού Ιατρείου Διαβήτη και του Εξωτερικού Ιατρείου Παχυσαρκίας. Επίσης εφημέρευα στην Κλινική και στις Γενικές Εφημερίες στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών.

Κατά τη μεταφορά της κλινικής στο «ΑΤΤΙΚΟΝ» είχα ενεργό δράση στη οργάνωση και σχεδίαση της Γενική Εφημερίας και της Λειτουργίας των Επειγόντων Περιστατικών.

Επίσης παρακολούθησα στο πλαίσιο της ειδικότητας τη λειτουργία της Καρδιολογικής Κλινικής και της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας, προσφέροντας ενεργά τις υπηρεσίες μου, ως βοηθός Επιμελητή στις αντίστοιχες Κλινικές.

**Υπηρεσία στις Ειδικές Δυνάμεις-2<sup>η</sup> περίοδος:** Στον βαθμό του Λοχαγού υπηρέτησα στο Κέντρο Εκπαίδευσης Ειδικών Δυνάμεων ως Διευθυντής του ΣΤΕΠ και είχα την ευθύνη Προληπτικών εξετάσεων των Νεοσύλλεκτων Στρατιωτών και την πρόταση της Σωματικής τους Ικανότητας, ένα έργο ιδιαίτερα επίπονο και υπεύθυνο διότι λόγω των ειδικών συνθηκών υπήρχε αυξημένος κίνδυνος απώλειας υγείας. Επίσης κάλυπτα τις ασκήσεις των Καταδρομέων καθώς και τη λειτουργία του Σχολείου Αυτοδυστών Μάχης .

Συνέπεια ήταν να αντιμετωπίσω αρκετά Επείγοντα Περιστατικά σε αντίξοες συνθήκες.

**401 ΓΣΝΑ:** Τα πρώτα τρία χρόνια ήμουν Διευθυντής του Τμήματος Επειγόντων Περιστατικών του 401 ΓΣΝΑ και του Κέντρου Άμεσης Βοήθειας Στρατού. Ήμουν υπεύθυνος για την εφημερία του Τμήματος η οποία είναι καθημερινή και 24ωρη. Ήμουν υπεύθυνος για την Προνοσοκομειακή φροντίδα των ασθενών δηλαδή κατ'οίκον φροντίδα και νοσηλεία, προσκομιδή των ασθενών με τα ασθενοφόρα μας. Επίσης ήμουν υπεύθυνος για την άσκηση της Τηλειατρικής στα Νησιά και τις από μακρυσμένες Στρατιωτικές Μονάδες της Θράκης.

Επιπλέον κάλυπτα υγειονομικά όλες τις επίσημες αποστολές κυβερνητικών και διπλωματών ξένων κρατών.

Τέλος κάλυπτα υγειονομικά όλα τα αθλητικά γεγονότα που προκύπτουν από το πρόγραμμα του Στρατού. (Εθνικές Ομάδες Ενόπλων Δυνάμεων, κ.α.)

**Λαϊκόν Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών:** Μετεκπαίδευση στο αντικείμενο του Σακχαρώδη Διαβήτη, της Παχυσαρκίας και του Διαβητικού Ποδιού, στην Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική.

**401 ΓΣΝΑ-2<sup>η</sup> περίοδος:** Έως σήμερα είμαι Επιμελητής της Β' Παθολογικής Κλινικής, όπου καλύπτω κλινικά περιστατικά της παθολογικής ειδικότητας. Επίσης είμαι Στέλεχος του Παθολογικού Εξωτερικού Ιατρείου και Στέλεχος του Διαβητολογικού Ιατρείου.

## Διδακτικό Έργο

- 11/9/2000- 6/10/2000: Εκπαιδευτής Σχολείου Νοσοκόμων Ειδικών Δυνάμεων, Σχολή Αλεξιπτωτιστών, Ασπρόπυργος.
- 30/6/2006-21/7/2008: α) Υπεύθυνος Εκπαίδευσης Νοσηλευτών-Τραυματιοφορέων Ειδικών Δυνάμεων, β) Υπεύθυνος Σχολείου Επείγουσας Ιατρικής Νοσοκόμων Ειδικών Δυνάμεων, Κέντρο Εκπαιδύσεως Ειδικών Δυνάμεων, Νέα Πέραμος
- 22/9/2008-20/6/2010: Υπεύθυνος Σχολείου Επείγουσας Ιατρικής Ανθυπολοχαγών Ιατρών.
- 22/6/2010-23/10/2010: Εκπαίδευση του προσωπικού της Ζ Μοίρας Αμφίβιων Καταδρομών στη Νέα Πέραμο, στο αντικείμενο «Α΄ Βοηθειών στο Πεδίο της Μάχης».

## Διακρίσεις

- Καταχώρηση στην Εγκυκλοπαίδεια WHO IS WHO (οι σημαντικότερες προσωπικότητες στην Ελλάδα).
- 1<sup>ο</sup> Βραβείο στο Πανελλήνιο Συνέδριο Ενόπλων Δυνάμεων 2008
- Top Ten διάκριση στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Γαστρεντερολογίας 2008.
- Αναφορά στο Περιοδικό «Στρατός & Ενημέρωση»: Ο Ελληνικός Στρατός στην Επιστημονική Πρωτοπορία.

## Παρουσία στο Διαδίκτυο

- Επιμέλεια [www.rigopoulosdimitrios.gr](http://www.rigopoulosdimitrios.gr)
- Επιμέλεια [www.smarthealth.gr](http://www.smarthealth.gr)
- Επιμέλεια Youtube: diabetestube (<https://www.youtube.com/channel/UCL50tmEzlk9vHxf4hTrd0Fw>)
- Επιμέλεια Facebook: <https://www.facebook.com/rigopoulos.dimitrios.diavitologos/>
- Επιμέλεια Twitter: <https://twitter.com/rigopoulosdimit>
- Επιμέλεια Linkedin: [https://www.linkedin.com/home?trk=nav\\_responsive\\_tab\\_hom](https://www.linkedin.com/home?trk=nav_responsive_tab_hom)

e

- Researchgate :

[https://www.researchgate.net/profile/Dimitrios\\_Rigopoulos](https://www.researchgate.net/profile/Dimitrios_Rigopoulos)

- Συνεργασία <http://www.onmed.gr>
- Συνεργασία <http://www.nooz.gr>
- Συνεργασία <http://www.kalikardia.gr>

#### Παρουσία στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

- 20-5-2010: Περιφερειακό Δίκτυο Τηλεοπτικών Σταθμών Ελλάδος. Εκπομπή «ΑΡΩΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ» με θέμα την έλλειψη της φυσικής δραστηριότητας στο σύγχρονο άνθρωπο και οι επιπτώσεις στην υγεία.
- 4-10-2010: ΤΗΛΕΑΣΤΥ, Εκπομπή Ιπποκράτειος Πολιτεία, με θέμα Μεταβολικό σύνδρομο.
- 13-12-2010: ΤΗΛΕΑΣΤΥ, Εκπομπή Ιπποκράτειος Πολιτεία, με θέμα Συνταγογράφηση της Άσκησης.
- 20-12-2010: ΣΚΑΙ, Εκπομπή ΣΚΑΙ ΤΩΡΑ, με θέμα Προληπτικές Εξετάσεις για κάθε ηλικία.
- 14-4-2010: ΣΚΑΙ, Εκπομπή ΣΚΑΙ ΤΩΡΑ, με θέμα Άσκηση στη Τρίτη Ηλικία και Πρόληψη των Πτώσεων.

#### Συμμετοχή σε Ιατρικά Σεμινάρια

- 9/2/2002 7ο Ετήσιο Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης του Νος. «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ» .
- 4/11/2002-19/12/2002 Σεμινάριο Αντιμικροβιακής Χημειοθεραπείας.
- 3/5/2003-4/5/2003 Σεμινάριο Σύγχρονης Εφαρμογής Διαγνωστικών Χειρισμών.
- 18/5/2004-18/6/2004 Σεμινάριο Ορθολογικής Χρήσης των Αντιβιοτικών.
- 18/6/2007-29/6/2007 Σεμινάριο Διοίκησης Υπηρεσιών Υγείας.
- 25-1-2009 Σεμινάριο Εξειδικευμένης Υποστήριξης της Ζωής-Advanced Cardiac Life Support.

#### Συμμετοχή σε Ιατρικές Ημερίδες

- 16/2/2002 Ημερίδα με θέμα: Επίκαιρα θέματα Διαβητολογίας.
- 20/5/2006 Ημερίδα με θέμα: Νεώτερες Εξελίξεις στον κλινικά εντοπισμένο καρκίνο του προστάτη.

#### Συμμετοχή σε Ελληνικά Ιατρικά Συνέδρια

- 19/5/2000- 20/5/2000 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας.
- 15/2/2001-17/2/2001 4ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας.
- 16/10/2001-20/10/2001 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παθολογίας.
- 1/10/2002-5/10/2002 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παθολογίας.
- 27/11/2002-30/11/2002 17ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ρευματολογίας.
- 23/1/2003-25/1/2003 3ου Πανελλήνιου Συνεδρίου Προληπτικής Ιατρικής.
- 25/1/2003-26/1/2003 6ου Πανελλήνιου Συνεδρίου Λοιμώξεων.
- 29/3/2003-31/3/2003 11ο Πανελλήνιο Φαρμακευτικό Συνέδριο.
- 6/10/2003-11/10/2003 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παθολογίας.
- 4/10/2004-9/10/2004 10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παθολογίας.
- 10/10/2005-15/10/2005 11ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παθολογίας.
- 16/4/2010-18/4/2010 160 Επιστημονικό Συνέδριο φοιτητών Ιατρικής Ελλάδος & 4ο Διεθνές Forum Φοιτητών Ιατρικής και Νέων Ιατρών.

#### Συμμετοχή σε Διεθνή Ιατρικά Συνέδρια

#### Ομιλίες στην Ελλάδα

#### Ομιλίες στο Εξωτερικό

#### Συμμετοχή σε Ελληνικές Επιστημονικές Εταιρείες

- Μέλος Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών.
- Μέλος Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας
- Μέλος Πανελληνίας Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας.

## Συμμετοχή σε Διεθνείς Επιστημονικές Εταιρείες

- Μέλος του American College of Sports Medicine.
- Μέλος του European Stroke Organization.
- Μέλος του American College of Emergency Medicine.

## Συμβουλευτικές Υπηρεσίες σε Φαρμακευτικές Εταιρείες

- Advisor board
- Role play
- Εκπαίδευση Προσωπικού

## Συμμετοχή σε οργάνωση σεμιναρίων

- Σεμινάριο για άτομα με Διαβήτη τύπου 1
- Σεμινάριο για άτομα με Διαβήτη τύπου 2

## Συμμετοχή σε οργάνωση προγραμμάτων Self-Management για τον Διαβήτη

- Πρόγραμμα Expert-Patients, για τον Διαβήτη Τύπου 1
- Χάρτες Συζήτησης για τον Διαβήτη Τύπου 2

## Συμμετοχή σε οργάνωση συνεδρίων

14 Ιανουαρίου 2011: Επετειακή Εκδήλωση ΕΕΦΙΕ, Χαιρετισμός για την έναρξη εργασιών του επιστημονικού περιοδικού ΕΕΦΙΕ HJSM Hellenic Journal of Student's Medicine.

## Πρόεδρος στρογγυλής τράπεζας σε διεθνές συνέδριο:

16ο Επιστημονικό Συνέδριο Φοιτητών Ιατρικής Ελλάδος και 4ο Διεθνές Forum Φοιτητών Ιατρικής και νέων Ιατρών. Αθήνα, 16-18 Απριλίου 2010

## Στρογγυλή τράπεζα με θέμα:

«Η έλλειψη της φυσικής δραστηριότητας ως πρόκληση ερευνητικής ανάπτυξης». (69 Ε)

## Συμμετοχή στην οργάνωση Ιατρικών Περιοδικών

- Μέλος Τιμητικής Συντακτικής Επιτροπής του EEFIE HJSM Hellenic Journal of Student's Medicine.

#### Ανακοινώσεις Ερευνών σε Πανελλήνια Ιατρικά Συνέδρια

- 22<sup>ο</sup> Ιατρικό Συνέδριο Ενόπλων Δυνάμεων, Θεσσαλονίκη 2008:

1. Τσιάμπας Ε., Ρηγόπουλος Δ., Φωτιάδης Π., Σαμέλης Ν., Βλάχος Κ., τζουμακάρη Π., Βηλαράς Γ., Καραμέρης Α., Πατσούρης Ε., : Διερεύνηση της σύγχρονης απορρύθμισης των μοριακών οδών αγγειογένεσης EGFR-HER2/VEGF/HIF 1α στο αδενοκαρκίνωμα του παχέος εντέρου σε ιστικές μικροσυστοιχίες.

- 11ο Πανελλήνιο Διαβητολογικό Συνέδριο, 25-29 Μαρτίου 2009, Αλεξανδρούπολη:

Γεωργακόπουλος Γ., Τσιάμπας Ε., Ρηγόπουλος Δ., Καραμέρης Α., Χατζηωαννίδης Α., Πατσούρης Ε. : Διερεύνηση της σύγχρονης απορρύθμισης των μορίων c-myc και FXR στο αδενοκαρκίνωμα του παχέος εντέρου με τη μέθοδο των ιστικών μικροσυστοιχιών. Συσχέτιση με το Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου ΙΙ.

- 23ο Ιατρικό Συνέδριο Ενόπλων Δυνάμεων, 4-7 Νοεμβρίου 2010, Θεσσαλονίκη:

Καζάζης Δ., Ρηγόπουλος Δ., Γιωτάκος Θ. : Ανίχνευση ψυχικής νόσου σε νεοσύλλεκτους.

#### Ανακοινώσεις Ερευνών σε Διεθνή Ιατρικά Συνέδρια

- 43 Annual Meeting of the European Association for the study of the Liver, Milan, Italy, April 23-27, 2008:

1. Epidermal growth factor receptor, vascular endothelial growth factor and hypoxia inducible factor-1α simultaneous deregulation in hepatocellular carcinoma based on tissue microarray and quantitative protein. E. Tsiambas, L. Manaios, K. Papanikolopoulos, D.N. Rigopoulos, D. Tsounis, A. Karameris, E. Patsouris, S.P. Dourakis.

- XVIII European Stroke Conference, Stockholm, Sweden, 26-29 May 2009:

1. G.Tsivgoulis, K.Vadikolias I.Heliopoulos E.Manios K.Rallis D.Rigopoulos C.Bairaktaris C.Piperidou Diagnostic yield of Power Motion-Mode Transcranial Doppler (TCD) criteria for the detection of hypoplastic Anterior Cerebral Artery (ACA).
2. G.Tsivgoulis, K.Vadikolias I.Heliopoulos E.Manios K.Rallis D.Rigopoulos C.Bairaktaris C.Piperidou Development of unilateral Power Motion-Mode Transcranial Doppler (TCD) criteria for the detection of right-to-left shunts (RLS).

- VI European Congress on Emergency Medicine, Stockholm, 11-14 October 2010

1.Thomas Loukas, Stamatis Petousis, Evangelos Solakis, Antonios Katsimantas, Konstantinos Geronatsios, Georgios Litos, Dimitrios Rigopoulos : Duration of CPR performed by junior doctors affects quality

- European Resuscitation Conference, ,Porto, Portugal, December 2-4 2010 :

1.Loukas Thomas, Petousis Stamatis, Rigopoulos Dimitrios Non-Healthcare Providers Perform Straddle CPR As Adequately As Conventional CPR.

- 2011 ACSM Annual Meeting and 2nd World Congress on Exercise is Medicine, Denver, Colorado May 31 – June 4, 2011

1.Androniki N.Kontou, Constantine N. Antonopoulos, Georgia Isari, Dimitrios N. Rigopoulos. Assessment Of Physical Activity And Mediterranean-type Diet: A Preliminary Report

Δημοσιεύσεις Ερευνών σε Ελληνικά Ιατρικά Περιοδικά



- Ρηγόπουλος Δημήτριος. Νέα προοπτική στην αντίληψη της παχυσαρκίας ως παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου. eefie HSJM Hellenic student's journal of medicine. 2010 Νοέμβριος, Τόμος 1:53-60.

#### Δημοσιεύσεις Ερευνών σε Διεθνή Ιατρικά Περιοδικά

- Erratum: c-MYC and h-TERT co-expression in colon adenocarcinoma: A tissue microarray digitized image analysis (Journal of B.U.ON. (2013) 18:1 (124-130))

1. Georgakopoulos · E. Tsiambas · P. Korkolopoulos · N. Kavantzias · A. Karameris · V. Ragkos · **D.N. Rigopoulos** · G. Vilaras · A.E. Athanasiou · D. Tatsiou · E. Patsouris ·

- c-MYC and h-TERT co-expression in colon adenocarcinoma: A tissue microarray digitized image analysis

G Georgakopoulos · E Tsiambas · P Korkolopoulou · N Kavantzias · A Karameris · V Ragkos · **D N Rigopoulos** · G Vilaras · E Patsouris · A E Athanasiou · D Tatsiou ·

Journal of B.U.ON.: official journal of the Balkan Union of Oncology 04/2013; 18(1):124-30. · 0.74 Impact Factor

- Neutrophil gelatinase-associated lipocalin in dehydrated patients: A preliminary report

Constantine N Antonopoulos · Alexandros Kalkanis · Georgios Georgakopoulos · Theodoros N Sergentanis · **Dimitrios N Rigopoulos** ·

BMC Research Notes 10/2011; 4(1):435.  
DOI:10.1186/1756-0500-4-435

- Assessment Of Physical Activity And Mediterranean-type Diet: A Preliminary Report

Androniki Kontou · Constantine N. Antonopoulos · Georgia Isari · **Dimitrios N. Rigopoulos** ·

Medicine & Science in Sports & Exercise 05/2011; 43(Suppl 1):508. DOI:10.1249/01.MSS.0000401400.92136.6c · 3.98 Impact Factor

- Deregulation of EGFR/VEGF/HIF-1 $\alpha$  signaling pathway in colon adenocarcinoma based on tissue microarrays analysis

**D N Rigopoulos** · E Tsiambas · A C Lazaris · N Kavantzias · I Papazachariou · C Kravvaritis · D Tsounis · A Koliopoulou · A E Athanasiou · A Karameris · L Manaios · T N Sergentanis · E Patsouris ·

Journal of B.U.ON.: official journal of the Balkan Union of Oncology 01/2010; 15(1):107-15. · 0.74 Impact Factor

- Correlation between different p53 expression patterns and chromosome 17 imbalances in pancreatic ductal adenocarcinoma based on tissue microarray analysis

E Tsiambas · C Kravvaritis · D Tsounis · N S Salemis · A Niotis · T H Niotis · **D N Rigopoulos** · A Karameris · A E Athanasiou · E Patsouris · P Karakitsos ·

Journal of B.U.ON.: official journal of the Balkan Union of Oncology 01/2010; 15(1):94-100. · 0.74 Impact Factor

- Chromogenic in situ Hybridization Analysis of EGFR Gene Copies in Colon Adenocarcinoma Based on Intra-Operative Imprints and Tissue Microarrays

Evangelos Tsiambas · **Dimitrios N Rigopoulos** · Christos Kravvaritis · Andreas C Lazaris · Nikolaos Kavantzias · Athanasios Niotis · Theodoros H Niotis · Dimitrios Tsounis ·

Andreas Karameris · Efstratios Patsouris ·

[Show abstract]

Journal of gastrointestinal and liver diseases: JGLD 09/2009;  
18(3):293-8. · 2.20 Impact Factor

- Chromogenic In Situ Hybridization Analysis of Epidermal Growth Factor Receptor Gene/Chromosome 7 Numerical Aberrations in Hepatocellular Carcinoma Based on Tissue Microarrays

Evangelos Tsiambas · Loukas Manaios · Costas Papanikolopoulos · **Dimitrios N Rigopoulos** · Dimitrios Tsounis · Andreas Karameris · Aspasia Soultati · Antigoni Koliopoulou · Christos Kravvaritis · Theodoros Sergeantanis · Efstratios Patsouris · Spyridon Dourakis

Pathology & Oncology Research 02/2009; 15(3):511-20.  
DOI:10.1007/s12253-008-9146-5 · 1.86 Impact Factor

- Epidermal growth factor receptor, vascular endothelial growth factor and hypoxia inducible factor-1a simultaneous deregulation in hepatocellular carcinoma based on tissue microarrays and quantitative protein analysis

1. Tsiambas · L. Manaios · K. Papanikolopoulos · **D. N. Rigopoulos** · D. Tsounis · A. Karameris · E. Patsouris · S. P. Dourakis ·

Journal of Hepatology 12/2008; 48.  
DOI:10.1016/S0168-8278(08)60551-6 · 11.34 Impact Factor

- Simultaneous EGFR and VEGF Alterations in Non-Small Cell Lung Carcinoma Based on Tissue Microarrays

Evangelos Tsiambas · Athanasios Stamatelopoulos · Andreas Karameris · Ioannis Panagiotou · **Dimitrios Rigopoulos** ·

Antonios Chatzimichalis · Demosthenes Bouros · Efstratios Patsouris ·

Cancer informatics 02/2007; 3:275-84.

- Simultaneous EGFR and VEGF Alterations in Non-Small Cell Lung Carcinoma Based on Tissue Microarrays

Tsiambas Evangelos · Stamatelopoulos Athanasios · Karameris Andreas · Panagiotou Ioannis · **Rigopoulos Dimitrios** · Chatzimichalis Antonios · Bouros Demosthenes · Patsouris Efstratios

Cancer informatics 01/2007; 3.

<http://rigopoulosdimitrios.gr/staff/dr-dimitrios-rigopoulos/>

---

## Κρήνη Κωνσταντίνου, Διαιτολόγος – διατροφολόγος MSc (Balancediet.gr)

Η διαιτολόγος – διατροφολόγος **Κρήνη Κωνσταντίνου** είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών και του Τμήματος **Αισθητικής – Κοσμητολογίας** των ΤΕΙ Αθήνας, με μεταπτυχιακές σπουδές στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών στο Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων.

✘ Είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων.

Παρακολουθεί ανελλιπώς συνέδρια και μετ-εκπαιδευτικά σεμινάρια που οργανώνονται από διακεκριμένες επιστημονικές οργανώσεις (Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων κ.ά.), που στόχο έχουν την συνεχή ενημέρωση και εκπαίδευσή της.

### **Επαγγελματική Πείρα**

Από το 2002 μέχρι και σήμερα εργάζεται ως εκπαιδευτικός σε ιδιωτικά και δημόσια ΙΕΚ (Ιδρύματα Επαγγελματικής Κατάρτισης) υπό την ιδιότητα του εκπαιδευτικού στα γνωστικά αντικείμενα της Διαιτολογίας – Διατροφής και Αισθητικής, ενώ από τον Οκτώβριο του 2007 διατηρεί δικό της διαιτολογικό γραφείο στην περιοχή της Βούλας.

Έχει κλινική εμπειρία (2005-2006) στα ακόλουθα Νοσηλευτικά ιδρύματα :

- Τζάνειο Γενικό Νοσοκομείο Πειραιά στο Διαβητολογικό τμήμα και στο Ιατρείο Παχυσαρκίας
- Σισμανόγλειο Γενικό Νοσοκομείο Αττικής στην Πνευμονολογική κλινική και ΜΕΘ
- Γεώργιος Γεννηματάς Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών στην Μονάδα Εντατικής Θεραπείας & ΜΕΘ Εγκαυμάτων
- Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών, Τμήμα Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού

### **Συγγραφικό –Ερευνητικό Έργο**

- Συμμετείχε σε πανελλαδική έρευνα με θέμα την παιδική παχυσαρκία υπό την αιγίδα του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών
- Η πτυχιακή εργασία της δημοσιεύθηκε σε επιστημονικό περιοδικό : Encapsulation of Nutraceutical Monoterpenes

in  $\beta$ -Cyclodextrin and Modified Starch, Journal of food Science, Vol 73 (2008)

- Έχει συγγράψει βοηθητικά εγχειρίδια στα πλαίσια των μαθημάτων Διατροφής – Διαιτολογίας και Αισθητικής
- Αρθρογραφεί και δημοσιεύει άρθρα σχετικά με θέματα διατροφής – διαιτολογίας σε τοπικές εφημερίδες, περιοδικά και διαδικτυακούς τόπους
- Συμμετέχει επίσης ως ομιλήτρια σε διάφορες εκδηλώσεις που αφορούν διατροφικά και διαιτολογικά θέματα.

<http://www.balancediet.gr/%CE%B7-%CE%BA%CF%81%CE%AE%CE%BD%CE%B7-%CE%BA%CF%89%CE%BD%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%85/>

---

## Dr. Χρήστος Κων. Ζαβός, Γαστρεντερολόγος – Ηπατολόγος (Θεσσαλονίκη, 2015)

Γεννήθηκα στη Λάρισα το 1974. Τις γυμνασιακές μου σπουδές αποπεράτωσα το 1992 και εισήλθα στην Ιατρική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης μετά από εισιτήριες εξετάσεις το 1993, αποφοίτησα δε τον Ιούλιο του 1999 με βαθμό «Λίαν καλώς». Κατά τη διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών μου έλαβα μέρος 2 φορές σε εξετάσεις της Ιατρικής Σχολής του

Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και επέτυχα να λάβω εκπαίδευση σε δύο χώρες του εξωτερικού με τα προγράμματα ανταλλαγής φοιτητών της HELMSIC.

Ειδικότερα, το 1996 παρακολούθησα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη Χειρουργική κλινική στο πολύ καλό Πανεπιστήμιο "Albert Szent-Györgyi" της πόλης Szeged στην Ουγγαρία, υπό την επίβλεψη του καθηγητή Χειρουργικής κ. Ádám Balogh. Το πρόγραμμα περιελάμβανε θεωρητικά μαθήματα, παρακολούθηση και συμμετοχή σε χειρουργικές επεμβάσεις, παρακολούθηση ενδοσκοπήσεων γαστρεντερικού συστήματος και διδακτικές επισκέψεις σε θαλάμους ασθενών.

Το 1999, μετά την περάτωση των σπουδών μου στην Ιατρική Σχολή, παρακολούθησα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη Γαστρεντερολογική / Ηπατολογική κλινική στο πολύ καλό Πανεπιστήμιο "La Sapienza" της Ρώμης, υπό την επίβλεψη των καθηγητών κ.κ. Livio Carocaccia και Francesco Adolfo Attili (γαστρεντερολόγοι). Το πρόγραμμα περιελάμβανε θεωρητικά μαθήματα, διδακτικές επισκέψεις σε θαλάμους ασθενών, απόκτηση πρακτικών δεξιοτήτων, παρακολούθηση ενδοσκοπήσεων γαστρεντερικού συστήματος και υπερηχογραφικής διερεύνησης ηπατολογικών νοσημάτων.

Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στην Ιατρική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης παρακολούθησα κύκλο μαθημάτων καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης που διοργάνωσε το ΕΚΑΒ στην Θεσσαλονίκη.

Από το 1999 και προ της αποφοίτησης από την Ιατρική Σχολή, ξεκίνησα να συνεργάζομαι με τον καθηγητή Γαστρεντερολόγο κ. Ιωάννη Κουντουρά, παρακολουθώντας το πρόγραμμα του Ενδοσκοπικού Εργαστηρίου της Β' Παθολογικής Κλινικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και συμμετέχοντας στις εκπαιδευτικές και ερευνητικές δραστηριότητες του Εργαστηρίου. Η πρώτη πλήρης δημοσίευση σε περιοδικό έγινε το ίδιο έτος στο Hellenic Journal of Gastroenterology και αφορούσε στην παρουσίαση ενδιαφέροντος περιστατικού.

Από τον Σεπτέμβριο έως τον Νοέμβριο του 1999 παρακολούθησα τρίμηνη άσκηση στις ειδικότητες Παθολογίας, Χειρουργικής και Καρδιολογίας στο Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας και ακολούθως κατέλαβα έμμισθη θέση υπηρεσίας υπαίθρου στο Κέντρο Υγείας Γόννων Λάρισας διάρκειας ενός έτους, έως τον Δεκέμβριο του 2000. Κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας υπαίθρου ασχολήθηκα με επιδημιολογικές μελέτες σε παιδιατρικό πληθυσμό, σε συνεργασία με την Παιδιάτρο του Κέντρου Υγείας κ. Δήμητρα Βήνη, οι οποίες ανακοινώθηκαν σε Συνέδρια και δημοσιεύθηκαν σε περιοδικά Γενικής Ιατρικής και Παιδιατρικής.

Παράλληλα, συνέχισα τη συνεργασία μου σε ερευνητικό επίπεδο με το Γαστρεντερολογικό Εργαστήριο της Β' Παθολογικής Κλινικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, καρπός της οποίας ήταν η πρώτη παγκοσμίως ανακοίνωση και ακολούθως δημοσίευση της συσχέτισης του Ελικοβακτηριδίου του πυλωρού με το γλαύκωμα ανοικτής γωνίας το 2000.

Τον Μάρτιο του 2001 κατετάγην στον Ελληνικό Στρατό στο κέντρο εκπαίδευσης υγειονομικού (Άρτα) και υπηρέτησα επί 16 μήνες ως ιατρός σε μονάδες της Μυτιλήνης και της Λάρισας. Κατά τη διάρκεια της θητείας μου συμμετείχα σε μελέτες που ανακοινώθηκαν στο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο των Ενόπλων Δυνάμεων.

Κατόπιν προτροπής και αμέριστης βοήθειας του καθηγητού κ. Κουντουρά, το 2002 παρακολούθησα μετεκπαιδευτικό πρόγραμμα τρίμηνης διάρκειας στο Imperial College of Science, Technology and Medicine του Λονδίνου υπό την επίβλεψη του Senior Reader κ. Peter Karayiannis. Συγκεκριμένα ασχολήθηκα με τεχνικές μοριακής βιολογίας στα quasispecies του ιού ηπατίτιδας C (ειδικότερα της περιοχής IRES). Οι τεχνικές περιελάμβαναν PCR, DNA gel extraction and purification, ligation, transformation, culture growth, digest, sequencing και luciferase assay. Επίσης παρακολούθησα τις επιστημονικές διαλέξεις και τις διδακτικές επισκέψεις ασθενών της Ηπατολογικής κλινικής του Νοσοκομείου St. Mary's (Λονδίνο) υπό τη διεύθυνση του καθηγητή Ηπατολόγο κ. Howard C. Thomas.



Από τον Μάρτιο 2003 έως τον Δεκέμβριο 2004 ασκήθηκα ως ειδικευόμενος ιατρός στην Εσωτερική Παθολογία / Κλινική Ογκολογία της Γ' Παθολογικής Κλινικής του «Θεαγενείου» Αντικαρκινικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης υπό τη διεύθυνση της κ. Δέσποινας Μουρατίδου και απέκτησα εμπειρία στην Ογκολογία του πεπτικού. Η ερευνητική μου δραστηριότητα επισημάνθηκε από τη συμμετοχή μου σε αρκετές ερευνητικές εργασίες, μία εκ των οποίων έλαβε το 1ο Βραβείο στο 5ο Διεθνές Συνέδριο Συμπληρωματικής Θεραπείας του Κακοήθους Μελανώματος. Επιτροπή ειδικών κατέληξε στις 2 καλύτερες εργασίες και ακολούθησε επιλογή της καλύτερης διά ψήφου από το κοινό που παρακολούθησε την προφορική παρουσίασή τους. Έγινε δε ειδική μνεία της βραβευθείσας εργασίας, που παρουσίασα προφορικά, σε σχετικό Editorial του περιοδικού Melanoma Research, όπου και δημοσιεύθηκε ως πλήρες κείμενο στη συνέχεια.

Κατά τη διάρκεια της άσκησής μου στο Θεαγένειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, συμμετείχα σε Παγκόσμιο ερευνητικό πολυκεντρικό πρωτόκολλο φάσεως III. Επιπλέον, τον Οκτώβριο του 2003 συμμετείχα στην επιμέλεια του τόμου των πρακτικών του 3ου Σεμιναρίου Κλινικής Ογκολογίας, που διοργάνωσε η Κλινική στην Θεσσαλονίκη.

Τον Απρίλιο 2003 παρακολούθησα την εκπαίδευση στην Βασική Υποστήριξη της Ζωής και στην Αυτόματη Εξωτερική Απινίδωση που διοργάνωσε το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας σε συνεργασία με το Α' Π.Σ.Υ. Κεντρικής Μακεδονίας (Θεσσαλονίκη) και έλαβα το δίπλωμα Basic Life Support (BLS) Provider Certificate και Automated External Defibrillation (AED) Provider Certificate από το European Resuscitation Council (ERC), Brussels.

Τον Ιούνιο του 2004 ενεκρίθη από τον Τομέα Παθολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης η εκπόνηση της διδακτορικής μου διατριβής με θέμα: «Μοριακοί και γενετικοί παράγοντες συσχετίσεως λοιμώξεως από Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού και γλαυκώματος» (αριθμός διατριβής: 2451). Κατόπιν προφορικής δοκιμασίας, όπως ορίζει ο νόμος, έλαβα το διδακτορικό δίπλωμα με βαθμό «Άριστα» στις 10-11-2010 και

αναγορεύθηκα διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στις 29-11-2010.

Από τον Ιανουάριο 2005 έως τον Νοέμβριο 2006 υπήρξα άμισθος επιστημονικός συνεργάτης της Β' Παθολογικής Κλινικής του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης (κατόπιν σχετικής απόφασης της Γ.Σ. του Τομέα Παθολογίας, αρ.συν.173η/23-2-2005, αριθμ. πρωτ. Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ: 2275/2-3-05) υπό την επίβλεψη του καθηγητή Γαστρεντερολόγο κ. Ιωάννη Κουντουρά, συμμετέχοντας ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της Κλινικής (επισκέψεις, ενδοσκοπήσεις, εξωτερικά ιατρεία, συγγραφή άρθρων, παρουσίαση προφορικών ανακοινώσεων σε συνέδρια, συμμετοχή στο Βήμα των Ειδικευομένων της Ελληνικής Γαστρεντερολογικής Εταιρείας για 2 έτη (2005-6) και στα μετεκπαιδευτικά μαθήματα της Ελληνικής Γαστρεντερολογικής Εταιρείας, παρουσίαση μαθημάτων ειδικευομένων και φοιτητών Ιατρικής της Κλινικής, συμμετοχή σε συνέδρια σε Ελλάδα και εξωτερικό, και τέλος συλλογή του υλικού της διδακτορικής διατριβής μου).

Από το 2005 έως το 2009 υπήρξα μέλος της Συντακτικής Επιτροπής (Editorial Board) του διεθνούς περιοδικού *Hepatogastroenterology*.

Τον Οκτώβριο 2005 συμμετείχα ενεργά στην εναρκτήρια συνάντηση του European Viral Hepatitis Initiative (EVHEI) Faculty που διοργάνωσε το Imperial College of London, υπό την προεδρία του καθηγητή Ηπατολόγο κ. Howard C. Thomas.

Το 2006 συμμετείχα ως ομιλητής στο 10th Hungarian και στο 1906-2006 Centenary Congress of Alzheimer's Disease (Πανεπιστήμιο "Albert Szent-Györgyi" της πόλης Szeged στην Ουγγαρία), στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Νόσου Alzheimer's, με θέμα: "Alzheimer's disease and Helicobacter pylori infection".

Από 15 Νοεμβρίου 2006 έως 14 Νοεμβρίου 2010 ασκήθηκα ως ειδικευόμενος Γαστρεντερολογίας στη Γαστρεντερολογική Κλινική

του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου Κρήτης υπό τη διεύθυνση του καθηγητή Γαστρεντερολόγο κ. Ηλία Κουρούμαλη. Ειδικότερα, συμμετείχα σε εργασίες, μερικές από τις οποίες παρουσιάστηκαν σε Πανελλήνια και Διεθνή Συνέδρια και προτάθηκαν ή έλαβαν βραβεία. Ειδικότερα, το 2009 ελήφθη χρηματικό βραβείο (Travel Grant) για ανακοίνωση μελέτης σχετικά με την οστεοπόρωση στις ιδιοπαθείς φλεγμονώδεις εντερικές νόσους στο Παγκόσμιο Συνέδριο Γαστρεντερολογίας στο Λονδίνο, η δε μελέτη δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of Clinical Gastroenterology.

Ταυτόχρονα, συνέχισα την ερευνητική δραστηριότητα στη Β' Παθολογική Κλινική του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης υπό την διεύθυνση του καθηγητή Γαστρεντερολόγο κ. Ι. Κουντουρά, καρπός της οποίας ήταν η δημοσίευση μελετών σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά όπως το New England Journal of Medicine, το Lancet και το Gastroenterology.

Το 2007 βραβεύθηκα από την Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία για το ερευνητικό έργο στην Γαστρεντερολογία.

Το 2011 απέκτησα τον τίτλο της ειδικότητας της Γαστρεντερολογίας (Αρ. Πρωτ. 11726/10/22-3-2011 της Περιφέρειας Κρήτης).

Από τον Απρίλιο 2011 και για διάρκεια 2 ετών είμαι άμισθος επιστημονικός συνεργάτης της Β' Παθολογικής Κλινικής του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης (κατόπιν σχετικής απόφασης της Γ.Σ. του Τομέα Παθολογίας, αρ.συν. 251η/6-4-2011, και σχετικής έγκρισης του Διοικητικού Συμβουλίου της Ιατρικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (αρ.συν. 10/14-4-2011) υπό την επίβλεψη του καθηγητή κ. Ιωάννη Κουντουρά.

Από τον Ιούλιο 2011 έως τον Ιούλιο 2012 διέμεινα στην Ουτρέχτη της Ολλανδίας, όπου μετεκπαιδεύθηκα σε εξειδικευμένες ενδοσκοπικές τεχνικές στη Γαστρεντερολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου (Universitair Medisch Centrum) υπό

την καθοδήγηση του καθηγητή Γαστρεντερολόγο κ. Peter D. Siersema, κατόπιν λήψης σχετικής υποτροφίας από την Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία. Επίσης παρακολούθησα τις επιστημονικές εκδηλώσεις της Κλινικής και συμμετείχα ως πρώτος ερευνητής σε ερευνητικό πρωτόκολλο με θέμα τον οισοφάγο Barrett. Τον Οκτώβριο 2012 ελήφθη χρηματικό βραβείο (Travel Grant) για ανακοίνωση σχετικής μελέτης στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Γαστρεντερολογίας στο Άμστερνταμ, ενώ μία εκ των δύο μελετών που παρουσιάσθηκαν βραβεύθηκε ως Poster of Excellence.

Τον Σεπτέμβριο 2011 ξεκίνησα συνεργασία με τον Κινέζικο εκδοτικό οίκο STM για την έκδοση διεθνούς επιστημονικού περιοδικού με τίτλο "Immuno-Gastroenterology", το πρώτο τεύχος του οποίου εκδόθηκε τον Ιούλιο 2012. Το όνομα του περιοδικού ήταν δική μου ιδέα, η θεματολογία του περιοδικού πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τον καθηγητή κ. Κουντουρά, είμαστε οι Editors-in-Chief, ενώ το περιοδικό διαθέτει διακεκριμένους επιστήμονες από όλον τον κόσμο ως Editorial Board.

Τον Δεκέμβριο 2012 εξελέγην μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης του Ελικοβακτηριδίου του πυλωρού.

Από τον Μάιο 2013 εργάζομαι ως ιδιώτης γαστρεντερολόγος στην Θεσσαλονίκη και δέχομαι ασθενείς για εξέταση και ενδοσκοπήσεις (γαστροσκόπηση – κολonosκόπηση – πολυπεκτομή).

Είμαι άριστος γνώστης της Αγγλικής γλώσσας (Certificates of Proficiency in English, Michigan University and Cambridge University), πολύ καλός γνώστης της Ιταλικής γλώσσας (Diploma di Lingua Italiana), και καλός γνώστης της Ολλανδικής γλώσσας (Certificates of James Boswell Institute, The Netherlands).

## **Εκπαιδευτική Δραστηριότητα**

Από το 2003, συμμετέχω ενεργά σε μετεκπαιδευτικά μαθήματα ειδικευομένων, μετεκπαιδευτικές ημερίδες, μαθήματα Ηπατολογίας

και Γαστρεντερολογίας και στρογγυλές τράπεζες Πανελληνίων και Παγκοσμίων συνεδρίων. Ειδικότερα, το 2006 και το 2008 συμμετείχα ως ομιλήτης και στο Προεδρείο Προφορικών Ανακοινώσεων σε διεθνή μετεκπαιδευτικά μαθήματα που διοργάνωσε στην Αθήνα η International Association of Surgeons, Gastroenterologists and Oncologists (IASGO). Το 2008 συμμετείχα στο Προεδρείο στην Στρογγυλή Τράπεζα του Ελικοβακτηριδίου του πυλωρού στο Παγκόσμιο Συνέδριο της IASGO στην Κωνσταντινούπολη.

Κατά τη διάρκεια της άσκησής μου στην Γαστρεντερολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ηρακλείου Κρήτης, δηλαδή επί 4 έτη, συμμετείχα ενεργώς στις επιστημονικές εκδηλώσεις του τμήματος (παρουσίαση ενδιαφερόντων περιστατικών στις εβδομαδιαίες συναντήσεις του Τομέα Παθολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, εκπαιδευτικά μαθήματα ειδικευομένων Γαστρεντερολογικής κλινικής, διαλέξεις στο ιατρικό προσωπικό της Κλινικής, βιβλιογραφικές ενημερώσεις, ερευνητικά και κλινικά πρωτόκολλα, οργάνωση τακτικών συναντήσεων της Κλινικής με το Παθολογοανατομικό Εργαστήριο και συμμετοχή στις συναντήσεις με το Ακτινολογικό Εργαστήριο) και παρακολούθησα το κλινικό πρόγραμμα της Κλινικής, ασκούμενος παράλληλα στον ενδοσκοπικό έλεγχο του πεπτικού συστήματος. Επίσης, συμμετείχα στην προπτυχιακή εκπαίδευση των φοιτητών του 6ου, 9ου και 12ου εξαμήνου στο μάθημα της Εσωτερικής Παθολογίας με την κλινική πρακτική άσκηση στους θαλάμους και με θεωρητικά μαθήματα Γαστρεντερολογίας στους φοιτητές του 6ου, 9ου και 12ου εξαμήνου. Επιπλέον, συμμετείχα στην εκπαίδευση των αλλοδαπών φοιτητών του προγράμματος ανταλλαγής Erasmus στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης.

## **Ερευνητική Δραστηριότητα**

- Impact Factor (2013) πλήρων δημοσιεύσεων: 986,009
- Impact Factor (2013) περιλήψεων σε περιοδικά: 273,487
- Συνολικός Impact Factor (2013): 1259,496
- Σύνολο αναφορών (citations): 4482 (4/2015)

- h-index: 37 (4/2015)



## **Μέλος συντακτικής επιτροπής περιοδικών:**

Co-Editor:

- Hepatogastroenterology (2005-2009)

National Editor:

- Hepatogastroenterology (2005-2009)

Ειδικός Συντάκτης (Γαστρεντερολογία):

- Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής (2010-σήμερα)

Editor-in-Chief:

- Immuno-Gastroenterology (2011-σήμερα)

Editorial Assistant:

- Annals of Gastroenterology (2011-σήμερα)

## **Κριτής σε περιοδικά:**

1. Haema
2. International Journal of Andrology
3. Cellular & Molecular Biology Letters
4. Archives of Hellenic Medicine
5. Clinical Medicine: Oncology
6. Southern Medical Journal
7. Hepatobiliary & Pancreatic Diseases International
8. Journal of Clinical Immunology and Immunopathology Research
9. WebmedCentral



10. Liver Transplantation
11. Gastroenterology Research and Practice
12. Annals of Gastroenterology
13. Seizure: European Journal of Epilepsy
14. Journal of Diabetes and Endocrinology
15. Frontline Gastroenterology
16. Journal of Functional Foods
17. The International Journal of Neuroscience
18. Archives of Medical Science
19. Scandinavian Journal of Infectious Diseases
20. The American Journal of the Medical Sciences
21. Metabolism
22. International Journal of Cancer

## **Μέλος:**

1. Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης
2. Ιατρικού Συλλόγου Ολλανδίας
3. Ελληνικής Γαστρεντερολογικής Εταιρείας (ΕΓΕ)
4. Ελληνικής Εταιρείας Ερεύνης του Καρκίνου (ΕΕΕΚ)
5. Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης του Ελικοβακτηριδίου του Πυλωρού (ΕΕΜΕΠ)

## **Βραβεία:**

1. 3ο Βραβείο Αναρτημένης Ανακοίνωσης, 20ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γαστρεντερολογίας, Αθήνα 2000
2. Ετήσιο Βραβείο (2003) της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης του Ελικοβακτηριδίου του Πυλωρού (ΕΕΜΕΠ)
3. "John Ioannovits" Award for Best Poster Presentation, 5th International Conference on the Adjuvant Therapy of Malignant Melanoma, Athens 2004
4. Ετήσιο Βραβείο (2007) της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης

- του Ελικοβακτηριδίου του Πυλωρού (ΕΕΜΕΠ)
5. Βραβείο Έλληνα Ερευνητή 2007, Ελληνική Γαστρεντερολογική Εταιρεία
  6. Travel Grant, GASTRO 2009 United European Gastroenterology Week / World Congress of Gastroenterology, London 2009
  7. Βραβείο Προφορικής Ανακοίνωσης, 25ο Ετήσιο Συνέδριο της Διαβητολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, Θεσσαλονίκη 2011
  8. Βραβείο Εκδόσεων Elsevier, Top Cited Paper 2011
  9. Travel Grant, 2012 United European Gastroenterology Week, Amsterdam 2012

<http://peptiko.gr/default.php?selected=11&pageid=63>

---

## Άγγελος Κλείτσας , Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος

Ο Άγγελος Κλείτσας γεννήθηκε στην Κέρκυρα το 1968 από Γιαννιώτες γονείς. Μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη όπου και αποφοίτησε από τη Γερμανική Σχολή το 1986.

Σπούδασε Ιατρική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης από το 1986 ως το 1992. Υπηρέτησε τη στρατιωτική του θητεία και εν συνεχεία ως γιατρός υπόχρεος υπηρεσίας υπαίθρου στο Κέντρο Υγείας Ν.Μουδανιών Χαλκιδικής.

Από το 1997 έως το 2002 έκανε την πενταετή ειδίκευσή του στην Παθολογία στο νοσοκομείο Άγιος Δημήτριος. Στη συνέχεια εργάστηκε στη μονάδα τεχνητού νεφρού της κλινικής “Γαληνός”



αφού ολοκλήρωσε τη σχετική εκπαίδευση στο νεφρολογικό τμήμα του Ιπποκρατείου.

Ειδικεύτηκε στο σακχαρώδη διαβήτη επί διαιτία στο νοσοκομείο Παπαγεωργίου ως επιστημονικός συνεργάτης. Από το Μάρτιο του 2003 ως σήμερα ασκεί την ειδικότητά του Παθολόγου – Διαβητολόγου ως ιδιώτης ιατρός.

Είναι μέλος της Διαβητολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδας και της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας.

**Άγγελος Κλείτσας**

Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος

Εθνικής Αντιστάσεως 74 & Αίαντος  
Καλαμαριά, 55133  
Θεσσαλονίκη

**Τηλ.** 2310 488688

**Κιν.** 6946061863

**Email ad.** info@aklitsas.gr

<http://www.yourdoc.gr/doctor/>

---

# Δρ. Πωλ Φαρατζιάν PhD, MSc , Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Εμπορικός Διευθυντής nutrimed Ltd .

Ο Δρ. Πωλ Φαρατζιάν είναι Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, πτυχιούχος του τμήματος Επιστήμης Διατροφής – Διαιτολογίας του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου και έχει αποκτήσει Μεταπτυχιακό δίπλωμα ειδίκευσης στο Πανεπιστήμιο του Aberdeen στη Σκωτία στο τμήμα Βιοϊατρικών Επιστημών, με αντικείμενο την Αθλητική Διατροφή και το Μεταβολισμό. Είναι επίσης Διδάκτορας του τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το 2003 έως το 2005 εργάστηκε στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο ως Επιστημονικός Συνεργάτης του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, ως διδακτικό προσωπικό στο μάθημα της διατροφικής αξιολόγησης και συνεργάτης στο μάθημα της Διατροφικής Αγωγής. Από το 2008 έως και σήμερα είναι επιστημονικός και ερευνητικός συνεργάτης της Μονάδας Διατροφής του Ανθρώπου του τμήματος στο Τμήμα Επιστήμης τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το Μάιο του 2006 λειτουργεί το διαιτολογικό του γραφείο στη Γλυφάδα.

Οι παρεχόμενες υπηρεσίες περιλαμβάνουν:

- Έλεγχος Βάρους – Αδυνάτισμα
- Αντιμετώπιση παιδικής παχυσαρκίας
- Αντιμετώπιση κλινικών περιστατικών (Σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, γαστρεντερολογικά νοσήματα, υπερλιπιδαιμίες, λιπώδης διήθηση ήπατος)
- Αθλητική διατροφή
- Μετρήσεις σύστασης σώματος
- Μέτρηση του μεταβολικού Ρυθμού
- Διατροφική παρακολούθηση εγκύων και θηλαζουσών

**Το συγγραφικό του έργο περιλαμβάνει άρθρα σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά:**

- Farajian P, Kavouras SA, Yannakoulia M, Sidossis LS. Dietary intake and nutritional practices of elite Greek aquatic athletes. *Int J Sports Nutr*, 2004.
- Cardinale M, Leiper JB, Farajian P, Heer M. Whole body vibration can reduce calciuria induced by high-protein intakes and may counteract bone resorption: a preliminary study. *J Sport Sci*, 2007.
- Farajian P, Renti E, Manios Y. Anthropometric indices in relation with cardiovascular disease risk factors in young Greek females. *Br J Nutr*, 2008.
- Farajian P, Katsagani M, Zampelas A. Short-term effects of a snacks including dried prunes on energy intake and satiety in normal-weight individuals. *Eat Behav*, 2010.
- Farajian P, Karasouli K, Risvas G, Panagiotakos D, Zampelas A. Repetability and validity of a food frequency and dietary habits questionnaire in children. *Circulation*, 2009
- Farajian P, Risvas G, Karasouli K, Pounis GD, Kastorini CM, Panagiotakos D, Zampelas A. Very high childhood obesity prevalence and low adherence rates to the Mediterranean diet in Greek children: The GRECO study *Atherosclerosis*, 2011.
- Magriplis E, Farajian P, Pounis GD, Risvas G, Panagiotakos DB, Zampelas A. High sodium intake of children through “hidden” food sources and its association with the Mediterranean diet: the GRECO study *J Hypertension*, 2011.
- Διατροφικές συνήθειες και δείκτες παχυσαρκίας που επηρεάζουν τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης στα παιδιά: μελέτη GRECO (Greek Childhood Obesity study). Π. Φαρατζιάν, Δ. Παναγιωτάκος, Γ. Ρίσβας, Β. Μπουντζιούκα Α. Ζαμπέλας. Αθήρρωμα. 2011.
- Farajian P, Panagiotakos DB, Risvas G, Karasouli K, Bountziouka V, Voutzourakis N

, Zampelas A. Socioeconomic and demographic determinants of childhood obesity prevalence in Greece: the GRECO Study Publ Health Nutr, 2012.

- Risvas G, Papaioannou I, Panagiotakos DB, Farajian P, Bountziouka V, Zampelas A. Perinatal and family factors associated with preadolescence overweight/obesity in Greece: The GRECO study J Epidemiol and Global Health, 2012.
- Farajian P, Panagiotakos DB, Risvas G, Malisova O, Zampelas A. Hierarchical analysis of dietary, lifestyle and family environment risk factors for childhood obesity: the GRECO study. Eur J Clin Nutr, 2014.

**Επίσης περιλαμβάνει τη συγγραφή των παρακάτω κεφαλαίων σε ακαδημαϊκά συγγράμματα:**

- Διατροφική Αξιολόγηση, Γ. Μανιός Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2006
- Διαιτητική διαχείριση υπέρβαρου ασθενούς. Α. Ζαμπέλας, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2013
- Mediterranean diet and dietary sodium intake, Springer Science, 2013
- Mediterranean diet in children and adolescents, Elsevier, 2014

Παράλληλα, αρθρογραφεί τακτικά στον ημερήσιο και περιοδικό τύπο, ενώ εμφανίζεται συχνά σε τηλεοπτικές εκπομπές.

Δρ. Πωλ Φαρατζιάν , PhD, MSc

Α.Μεταξα & Γρ. Λαμπράκη 19, Γλυφάδα

Τηλ: 210 8982122

---

# Νεστορή Βασιλική, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Η **διαιτολόγος** Νεστορή Βασιλική σπούδασε Διατροφή και Διαιτολογία στο Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, από όπου αποφοίτησε το 2009. Στα πλαίσια της τεχνολογικής της εκπαίδευσης, εργάστηκε ως διαιτολόγος στο αντικαρκινικό νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Θεαγένειο» αναλαμβάνοντας την διαιτολογική παρακολούθηση και τον σχεδιασμό διαιτολογίων των ασθενών με βαρύτατα νοσήματα και παθολογικές καταστάσεις. Ασχολήθηκε επίσης με την Συμβουλευτική Ψυχολογία στα πλαίσια της γενικότερης μετεκπαίδευσης της ως διαιτολόγος-διατροφολόγος, ενώ η διπλωματική της εργασία στην Συμβουλευτική Ψυχολογία σε θέματα διατροφής συμπεριλήφθηκε στο ωρολόγιο πρόγραμμα και διδάσκεται στα μαθήματα του τμήματος. Ως διαιτολόγος έχει παρακολουθήσει ημερίδες και συνέδρια που αφορούν στο αντικείμενο των σπουδών της, αρθρογραφεί σε εφημερίδα ενώ έχει παραθέσει επιστημονικές διαλέξεις σε συλλόγους γονέων, σχολεία, νηπιαγωγεία και ομάδες της περιφέρειας Χαλκιδικής και της Θεσσαλονίκης. **Από το 2010 διατηρεί γραφείο διαιτολόγου – διατροφολόγου στα Νέα Μουδανιά της Χαλκιδικής, ενώ εργάζεται ως διαιτολόγος – διατροφολόγος και στην Θεσσαλονίκη όπου διαμένει, αναλαμβάνοντας περιστατικά και εκεί.**

**Νεστορή Βασιλική, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος**

**Γρηγορίου Ε' 4 – Νέα Μουδανιά, Χαλκιδική.**

**Τηλ. γραφείου : 23730 24395**

**Κινητό : 6945227992**

**e-mail : [info@diaitologia.gr](mailto:info@diaitologia.gr)**

**<http://www.diaitologia.gr/diaitologos/>**