

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

---

#### Τσίγκας Αλέξανδρος Παντελής

**Ημερομηνία γέννησης:** 10 Φεβρουαρίου 1993 | **Εθνικότητα:** Ελληνική | **Στρατιωτικές υποχρεώσεις:** Εκπληρωμένες  
**| Τόπος διαμονής:** Αθήνα | **Επικοινωνία:** 6972654261, 2105908357 | **Email:** alexis.tsigkas@gmail.com

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

---

#### Σεπτέμβριος 2017 - παρόν | Opus Materia ΕΠΕ

Υπεύθυνος διαιτολογικού γραφείου - υπηρεσίας Opus Nutrition, Διατροφική φροντίδα ατόμων με νεοπλασματική νόσο και ατόμων με Χρόνια Νεφρική Νόσο, Παλαιό Φάληρο

#### Ιούνιος 2019

Σχεδίαση του διατροφικού μέρους της εφαρμογής «My Health Companion»

#### Ιούνιος 2017 – Σεπτέμβριος 2017 | Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό»

Εθελοντική εργασία στο Τμήμα Διατροφής

#### Δεκέμβριος 2016 - Αύγουστος 2017

Εργασία σε κατάστημα βιολογικών προϊόντων και συμπληρωμάτων διατροφής

#### Νοέμβριος 2015

Ενημέρωση του κοινού σχετικά με προϊόν της εταιρείας “Nestlé” και παροχή διατροφικών πληροφοριών στα πλαίσια της Παγκόσμιας ημέρας Διατροφής

#### Νοέμβριος 2014 – Μάιος 2015

Πρακτική άσκηση στο Διαιτολογικό Γραφείο του κ. Αναστάσιου Παπαλαζάρου

#### Φεβρουάριος 2015 – Μάιος 2015

Πρακτική άσκηση στο Γενικό Κρατικό Νίκαιας στο τμήμα Διατροφής και Τροφίμων

#### Νοέμβριος 2014 - Φεβρουάριος 2015

Πρακτική άσκηση στο Τμήμα Διατροφής του Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών «Λαϊκό»

#### Ιούλιος 2014 - Αύγουστος 2014

Πρακτική άσκηση στην Makro Cash&Carry, Συμμετοχή στον τομέα ελέγχου ποιότητας των τροφίμων και επισήμανσης των προϊόντων

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

---

- 2016 - 2018** | Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Εφαρμοσμένη Διαιτολογία – Διατροφή, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο | Βαθμός πτυχίου: 9,4 | (Αριστείο Επίδοσης Α' Εξαμήνου, 1<sup>ος</sup>)
- 2011 - 2015** | Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο | Βαθμός πτυχίου: 8,2
- 2008 - 2011** | Απολυτήριο Γενικού Λυκείου (απόφοιτος 3<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Αιγάλεω, Αθήνα Αττικής με Γενικό Βαθμό «Άριστα» δεκαεννέα (19) και διαγωγή «Κοσμιότητα»)
- 

### Επαγγελματικές Δεξιότητες

- α.** Χρήση λογισμικού στατιστικής επεξεργασίας δεδομένων (PASW Statistics).
- β.** Γνώσεις χειρισμού των διαδικασιών ελέγχου ποιότητας τροφίμων
- γ.** Ανάλυση αζονικής τομογραφίας στο ύψος του 3<sup>ου</sup> οσφυϊκού σπονδύλου για την αξιολόγηση της σύστασης σώματος
- δ.** Άριστη χρήση των εργαλείων Microsoft Office™.
- ε.** Άριστη χρήση υπηρεσιών διαδικτύου.

### ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ

---

#### Μελέτες – Πρωτόκολλα

«Προσδιορισμός γλυκαιμικού δείκτη άρτων ειδικά εμπλουτισμένων με βιοδραστικά συστατικά», «Προσδιορισμός γλυκαιμικού δείκτη μπισκότων ειδικά εμπλουτισμένων με βιοδραστικά συστατικά και «Μελέτη επίδρασης άρτου εμπλουτισμένου με βιοδραστικά συστατικά σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2»

Ερευνητική μελέτη PERSEAS, 5ετής παρεμβατική προοπτική μελέτη καταγραφής καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου στο γενικό πληθυσμό της Ελαφονήσου Λακωνίας

Εκπόνηση πτυχιακής μελέτης με τίτλο «Προσδιορισμός γλυκαιμικού δείκτη άρτου εμπλουτισμένου με μαγιά της μπίρας»

Εκπόνηση μεταπτυχιακής διατριβής με τίτλο «Αλλαγές σε δείκτες αιμόστασης ασθενών με NAFLD μετά από εξαήμενη παρέμβαση τροποποίησης του τρόπου ζωής»

#### Δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά

Stamatakis NS, Nikolidaki EK, Yanni AE, Stoupaki M, Konstantopoulos P, **Tsigkas AP**, Perrea D, Tentolouris N, Karathanos VT. Evaluation of high nutritional quality snack based on oat flakes and inulin: Effects on postprandial glucose, insulin and ghrelin responses of healthy subjects. *Food Funct.* 2016 Jul 13;7(7):3295-303

Chris J. Kapelios, Ioannis Kyriazis, Ioannis Ioannidis, Charilaos Dimosthenopoulos, Eriphi Hatzigelaki, Stavros Liatis and **The PERSEAS Study Group**. *Diet, life-style and cardiovascular morbidity in the rural, free living population of Elafonisos island. BMC Public Health.* 2017; 17:147

#### Ανακοινώσεις σε διεθνή συνέδρια - περιοδικά

Stamatakis NS, Yanni AE, Stoupaki MG, **Tsigkas A**, Tentolouris NK, Perrea DN, Karathanos VT, *Glyceamic response of healthy subjects to bread enriched with oat beta-glucans*, IFT15 Annual Meeting +Food Expo, July 11-15 2015 Chicago IL, USA

Dimitrios Mavroudis, Konstantinos Rounis, Dimitrios Makrakis, Alexandra Georgiou, Nikolaos Galanakis, Chara Papadaki, Lampros Vamvakas, **Alexandros-Pantelis Tsigkas**, Meropi Kontogianni, Ioannis Gioulbasanis, Sofia Agelaki, *Cancer cachexia syndrome in the prediction of outcome in patients with metastatic non-small cell lung cancer (NSCLC) treated with immune checkpoint inhibitors (ICIs): Results from a single institution, prospective, observational study.*, ASCO 2020, Journal of Clinical Oncology

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### Δημοσιεύσεις σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά

Γκιουλμπασάνης Ι., **Τσιγκας Α.Π.**, Κοντογιάννη Μ., *Καρκινική καχεξία: Νεότερα δεδομένα της τελευταίας δεκαετίας*, Περιοδικό ΙΑΤΡΙΚΗ, 2021 (*in press*)

### Ανακοινώσεις σε ελληνικά συνέδρια

Δήμητρα Καλοσακά, **Αλέξανδρος Τσιγκας**, Ευθύμιος Ζέρβας, *Επίδραση της οικονομικής κρίσης στους θανάτους από νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος*, 28<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, Δεκέμβριος 2019

**Α. Τσιγκας**, Δ. Καλοσακά, Ε. Ζέρβας, *Κατανομή θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα το 2016 στην Ελλάδα*, **8ο Πανελλήνιο Συνέδριο των Ομάδων Εργασίας της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης**, Νοέμβριος 2019

Stamataki NS, Yanni AE, Stouraki MG, **Tsigkas A**, Konstantopoulos P, Tentolouris NK, Perrea DN, Karathanos VT, *Incorporation of beta-glucans into bread: postprandial glucose, insulin and ghrelin response of healthy subjects*, Clinical nutrition, ESPEN and 13rd Panhellenic Conference of Nutrition & Dietetics, 27-29 November 2015, Athens Greece. Η παρούσα εργασία απέσπασε βραβείο καλύτερης ερευνητικής ανακοίνωσης (3<sup>η</sup> θέση)

### Συγγραφή κεφαλαίων βιβλίων

Συμμετοχή στην μετάφραση του βιβλίου της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παρεντερικής και Εντερικής Διατροφής (ESPEN), "Nutrition support in cancer", "Cancer cachexia", "Radiation enteropathy", "Anticachectic agents"

## ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

---

- **Η θρεπτική υποστήριξη του νεοπλασματικού ασθενούς κατά την θεραπεία**, ΙΣΧΥΣ EN TH ΕΝΩΣΕΙ **Συνδρασμένα αντιμετώπιση του καρκίνου, 14-15 Νοέμβρη 2020**
- **Διατροφική παρακολούθηση ογκολογικού ασθενούς**, Θεραπευτικός Αλγόριθμος Νεοπλασματικών Νοσημάτων II, 9-10 Οκτώβρη 2020
- **Καρκινική καχεξία: Η σημασία της διατροφικής φροντίδας και ο ρόλος του διαιτολόγου**, Webinar Όμιλος ΑγκαλιάζΩ
- **Τρόπος ζωής και δευτερογενής πρόληψη καρκίνου παχέος εντέρου**, 15<sup>η</sup> Πανελλήνια Επιστημονική Συνάντηση ΕΛΙΓΑΣΤ, 6 Μαρτίου 2020
- **Νεότερα επιστημονικά δεδομένα Κλινικής Διατροφής 2018-2019**, 15<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής & 4<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού, 13-15 Δεκεμβρίου 2019
- **Η σημασία της διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου στομάχου και την υποστήριξη των θεραπειών**, Εσπερίδα για τον καρκίνο του στομάχου, Όμιλος ΑγκαλιάζΩ
- **Διατροφική υποστήριξη ογκολογικών ασθενών που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία. Σωστή χρήση η κατάχρηση;** «η θεραπεία του καρκίνου.. υπόθεση όλων μας..» 14-15 Δεκεμβρίου 2018, Θεσσαλονίκη

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

- **Η σημασία της διατροφής στην παιδική ηλικία** σε 11 δημοτικά σχολεία, Πρόγραμμα «Διανομή φρούτων, λαχανικών και γάλακτος στα σχολεία
- **Διατροφή και εμμηνόπαυση**, Ενημερωτική εκδήλωση της εταιρείας Frezyderm σε φαρμακοποιούς

## ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

---

- ESPEN LLL Courses (Παρακολούθηση 15 Live Courses και online courses, υποβολή αίτησης για την τελική εξέταση διπλώματος Κλινικής Διατροφής)
- Σεμινάρια-Φροντιστήρια «Εντερική και Παρεντερική Διατροφή» και «Αξιολόγηση Επιστημονικών Ερευνών»
- Ιατρική Διατροφική Θεραπεία σε κλινικές καταστάσεις, Μάθημα Εξαμήνου ΠΜΣ «Εφαρμοσμένη Διατροφή και Προαγωγή της Υγείας», ΑΠΘ, 2020
- ESPEN Congress, Κρακοβία, 2019
- Παρακολούθηση διαδικτυακών μαθημάτων «Master the Nutrition Care Process in 6 Clinical Dietetic Cases»
- Ιατρική Διατροφική Θεραπεία σε βαρέως πάσχοντες ασθενείς, Μάθημα Εξαμήνου ΠΜΣ «Εφαρμοσμένη Διατροφή και Προαγωγή της Υγείας», ΑΠΘ, 2019
- 25th ESPEN course of Clinical Nutrition and Metabolic Care, Croatia, 2018
- 14th Basic Course in Clinical Nutrition, ACCN, Ohrid, 2019
- Total Nutrition Therapy Course on Malnutrition, Athens 2017
- SCOPE school, An obesity primer: from epidemiology to treatment, Athens 2017
- Πλήθος συνεδρίων και φροντιστηρίων διατροφής και χρόνιων νοσημάτων, φυσικής δραστηριότητας και διατροφικών διαταραχών

## ΜΕΛΟΣ ΟΜΑΔΩΝ – ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

---

- Μέλος της Ομάδας Ειδικών Κλινικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων
- Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του 16ου Πανελληνίου Συνεδρίου Διατροφής & Διαιτολογίας

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

---

Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού (ESPEN)

Ελληνική Εταιρεία Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού (GrESPEN)

Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία

Βρετανική Εταιρεία Παρεντερικής και Εντερικής Διατροφής (BAPEN)