

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Όνοματεπώνυμο: Αλεξία Α. Κατσαρού
Κινητό: **6946 951 976**
E-mail: info@alexiakatsarou.gr
Web: www.alexiakatsarou.gr
Ημερομηνία Γέννησης: 11 Ιουλίου 1986
Τόπος Γέννησης: Λάρισα

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Οκτώβριος 2014 – σήμερα: Συνεργάτης Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογικής Συνεργασίας, ΔΘΚΑ Υγεία, Δ/ντρια Dr Δέσποινα Κατσώχη, ως Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Αντικείμενο:

- Διατροφική υποστήριξη και συμβουλευτική σε ασθενείς που υποβάλλονται σε ακτινοθεραπεία
- Δευτερογενής πρόληψη εμφάνισης νεοπλασίας

Μάιος 2010 – σήμερα: Διατήρηση προσωπικού Διαιτολογικού Γραφείου: “Επιστημονικό Κέντρο Σύγχρονης Διαιτολογίας & Διατροφικής Υποστήριξης” (παρεχόμενες υπηρεσίες διατροφικής υποστήριξης και συμβουλευτικής σε Αθήνα και Λάρισα)

Φεβρουάριος 2009 – σήμερα: Συνεργάτης Γ’ Χειρουργικής Κλινικής ΔΘΚΑ Υγεία (Δ/ντής Κλινικής κ. Χαρίλαος Παπής), ως Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Αντικείμενο:

- Παχυσαρκία – Βαριατρική Χειρουργική
- Μετεγχειρητική υποστήριξη θρέψης
- Διατροφική υποστήριξη και συμβουλευτική σε παθήσεις πεπτικού
- Υποστήριξη θρέψης σε ασθενείς με νεοπλασίες

Οκτώβριος 2007 - Μάιος 2008: Εκπαιδευόμενη Διαιτολόγος – Διατροφολόγος σε κλινικό περιβάλλον για:

- Εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης ασθενών
- Εκτίμηση διατροφικών αναγκών
- Σχεδιασμός και Εφαρμογή εξατομικευμένων Διαιτητικών Παρεμβάσεων ασθενών
- Διερεύνηση διατροφικών συνηθειών και παροχή συμβουλών διατροφής και τρόπου ζωής

Η πρακτική άσκηση διεξήχθη στα εξής Νοσοκομεία των Αθηνών:

- **Π.Γ.Ν. Αλεξάνδρα:** Μαιευτική και Καρδιολογική Κλινική, Εξωτερικά Ιατρεία Παχυσαρκίας
- **Αγία Όλγα:** Διαβητολογική Κλινική, Εξωτερικό Διαβητολογικό Ιατρείο, Μ.Ε.Θ.
- **Θριάσειο:** Γαστρεντερολογική και Νεφρολογική Κλινική, Μονάδα Τεχνητού Νεφρού
- **Παίδων – Αγία Σοφία:** Παιδιατρική Κλινική
- **Σωτηρία:** Πνευμονολογική Κλινική, Εξωτερικό Ιατρείο Παχυσαρκίας

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Μάρτιος 2015 – σήμερα: Συνεργάτης Κολλεγίου Aegean Omiros, ως Υπεύθυνη μαθήματος και Διδάσκων στα πλαίσια του αγγλόφωνου προγράμματος μαθημάτων του βασικού πτυχίου Διαιτολογίας – Διατροφής, σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Coventry, του Ηνωμένου Βασιλείου

- Τίτλος μαθήματος: «Διατροφή στα στάδια της ζωής» (“Nutritional Needs in Population Groups”)

Οκτώβριος 2015: Δύο διδακτικές ώρες σε Μεταπτυχιακούς Φοιτητές, στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τίτλο «Η Διατροφή στην Υγεία και τη Νόσο»

ΑΝΩΤΑΤΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

2010 – σήμερα: Εκπόνηση Διδακτορικής Διατριβής με θέμα «Ψυχολογικοί παράγοντες και διατροφικές συνήθειες στα οξέα εμφράγματα του μυοκαρδίου» στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

2008 – 2009: Φοίτηση στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών με θέμα «Έλεγχος του Στρες και Προαγωγή της Υγείας», στο Τμήμα Ιατρικής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
Βαθμός Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης: Άριστα

2004 – 2008: Φοίτηση στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
Βαθμός Πτυχίου: Λίαν Καλώς

ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Μαίρης Ν. Ράπτου, Λάρισα

Ενιαίο Λύκειο. Αποφοίτηση Ιούνιος 2004 (Απολυτήριος βαθμός: 19^{4/10})

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ – ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

Φεβρουάριος 2012: Two-day workshop με θέμα « Tailoring Psychotherapy to Individual Personality Dynamics», The American College of Greece Deree
Υπεύθυνη: Nancy McWilliams PhD, ABPP

Ιούνιος 2010: Σεμινάριο με θέμα «Essential Obesity – Psychological Interventions», Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών – National Centre for Eating Disorders UK
Υπεύθυνη: Μαρία Τσιάκα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια PhD(c)

Μάρτιος 2010: Master Class με θέμα «Οικογένεια & Διατροφικές Διαταραχές – New Maudsley Method», Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών – National Centre for Eating Disorders UK
Υπεύθυνη: Prof. Janet Treasure

Σεπτέμβριος 2008 – Οκτώβριος 2009: Εκπαίδευση στο Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών

Διαταραχών για την απόκτηση του Diploma in Practitioner Skills for Eating Disorders, υπό την Αιγίδα του Εθνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών της Μεγάλης Βρετανίας για την απόκτηση του Diploma in Practitioner Skills for Eating Disorders.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

Έχει συμμετάσχει στις εξής επιστημονικές εκδηλώσεις ως προσκεκλημένη ομιλήτρια:

- 1^η ημερίδα Διατροφής Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν.
- 9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας
- 2^ο Συμπόσιο Ομάδας Ειδικών Διαχείρισης Βάρους, Αθήνα
- 40^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο, Αθήνα
- Εκδήλωση της Επιστημονικής Ένωσης Ιατρών Υγεία με θέμα «Διεπιστημονική προσέγγιση της παχυσαρκίας», Μεσσηνία
- 8^ο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας,
- 1ο Συμπόσιο Ομάδας Ειδικών: Διαχείριση Βάρους. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων, Αθήνα
- Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία: Από την πρόληψη στη θεραπεία του Σακχαρώδους Διαβήτη και των επιπλοκών του – Σημερινή Πραγματικότητα και Προοπτικές, Αθήνα
- 11ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας – Διατροφής, Αθήνα
- 7^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας, Αθήνα
- “International Experts’ Meeting on Advanced Laparoscopic Surgery and 1st International Metabolic Surgery Symposium”, Αθήνα
- Κέντρο Ημέρας Ίασις, Αθήνα

Έχει συμμετάσχει στα εξής συνέδρια με ανακοίνωση εργασιών:

- 9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας
- IFSO XVIII Παγκόσμιο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας, Κωνσταντινούπολη
- 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας, Αθήνα
- 7^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής της Παχυσαρκίας, Αθήνα
- 20^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γενικής Ιατρικής, Κάστρο Κυλλήνης
- 11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Λιπιδιολογίας, Αθηροσκλήρωσης και Αγγειακής Νόσου-με διεθνή συμμετοχή, Αθήνα
- 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, Αθήνα
- 29^ο Πανελλήνιο Καρδιολογικό Συνέδριο, Αθήνα

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

Katsarou A, Triposkiadis F, Skoularigis J, Griva E, Neroutsos G, Karayannis, G., Panagiotakos, D. Evaluating the Role of Perceived Stress on the Likelihood of Having a Non-Fatal Acute Coronary Syndrome: A Case-Control Study. *The open cardiovascular medicine journal* 2014; 8: 68.

Katsarou A, Triposkiadis F, Skoularigis J, Papageorgiou C, Panagiotakos DB. Evaluating the role of Mediterranean diet and eating behaviors on the likelihood of having a non-fatal acute coronary syndrome, under the context of stress perception: a case-control study. *Eur J Clin Nutr* 2014; 68: 1016-21.

Katsarou A, Triposkiadis F, Panagiotakos D. Perceived Stress and Vascular Disease Where Are We Now? *Angiology* 2013; 64: 529-34.

Katsarou A, Panagiotakos D, Zafeiropoulou A, Vryonis M, Tryposkiadis F. Validation of a Greek version of PSS-14; a global measure of perceived stress. *Cent Eur J Public Health* 2012; 20: 104-9.

Katsarou A, Vryonis M, Protogerou A, Alexopoulos E, Achimastos A, Papadogiannis A, Chrousos G, Darviri C. Stress management and dietary counseling in hypertensive patients: a pilot study of additional effect. *Primary health care research & development* 2014; 15: 38- 45.

Katsarou A, Tyrovolas S, Psaltopoulou T, Zeimbekis A, Tsakountakis N, Boutziouka V, Gotsis E, Metallinos G, Polychronopoulos E, Lionis C, Panagiotakos D. Socio-economic status, place of residence and dietary habits among the elderly: the Mediterranean islands study. *Public health nutrition* 2010; 13: 1614-21.

Tyrovolas S, Lionis C, Zeimbekis A, Bountziouka V, Micheli M, Katsarou A, Papairakleous N, Metallinos G, Makri Kornillia, Polychronopoulos E, Panagiotakos D. Increased body mass and depressive symptomatology are associated with hypercholesterolemia, among elderly individuals; results from the MEDIS study. *Lipids Health Dis* 2009; 8: 10.

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Μελέτη με τίτλο «Παρεμβατικό Πρόγραμμα Διαχείρισης του Στρες σε άτομα με ιδιοπαθή υπέρταση υπό αντιϋπερτασική αγωγή»

Πτυχιακή Μελέτη με τίτλο «Αποτίμηση Διατροφικών Συνηθειών και Κλινικών Χαρακτηριστικών σε ηλικιωμένους που κατοικούν σε νήσους της Ελλάδας και την Κύπρο: Επιδημιολογική Μελέτη MEDIS»

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Επιστημονική Συνεργάτης στο Ερευνητικό Πρόγραμμα MEDIS, που αφορά την κλινική, διατροφική και ψυχολογική αξιολόγηση ηλικιωμένων ανδρών και γυναικών που κατοικούν σε νήσους της Ελλάδας και την Κύπρο.

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Αγγλικά:

Certificate of Proficiency in English, the University of Michigan, Μάρτιος 2001

Certificate of Advanced English, University of Cambridge, Ιούνιος 2000

Γερμανικά:

Erste Zertifikat, Goethe Institut

ΓΝΩΣΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

WINDOWS, WORD, EXCEL, INTERNET, OUTLOOK EXPRESS

SPSS 13

ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

2011 – σήμερα: Μέλος της Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας Παχυσαρκίας

2010 – σήμερα: Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων - Διαιτολόγων

2013: Μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής του 12^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Συλλόγου Διατροφολόγων - Διατροφολόγων

2011: Μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής του 11^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Συλλόγου
Διατολόγων - Διατροφολόγων

Οκτώβριος 2007 – Δεκέμβριος 2009:

- Απόκτηση Διπλώματος Αεροβικής Γυμναστικής της Ιδιωτικής Σχολής Af Studies
- Εργασιακή εμπειρία ως Aerobic Instructor, στο Γυμναστήριο «Αεροβίωση»,
Μοσχάτο, Αθήνα