

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Σταματάκη Αστερία, MSc , PhDc

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Διεύθυνση : Δημητρέςσα 5 , Αθήνα

Τηλέφωνο : 6974881899, 2107245255

E-mail address: stamatakiast@gmail.com

Η **Αστερία Σταματάκη** είναι πτυχιούχος διαιτολόγος – διατροφολόγος με άδεια άσκησης επαγγέλματος. Ασκεί το επάγγελμα του διαιτολόγου από το 2001.

Είναι **υποψήφια διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ**, με θέμα διατριβής πάνω στο αντικείμενο της χειρουργικής της παχυσαρκίας. Είναι **κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης στον τομέα της «Κλινικής Διατροφής»** του τμήματος επιστήμης Διαιτολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

Έχει εκπαιδευτεί στο **King's College London** (2017- 2018) πάνω στη δίαιτα FODMAP που εφαρμόζεται σε ασθενείς με Σύνδρομο Ευερέθιστου εντέρου.

Από το 2003 ασχολείται με άτομα που πάσχουν από διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος και ιδιαίτερα με ασθενείς με **Νόσο του Crohn , Ελκώδη Κολίτιδα και Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου**.

Από το 2008 ασχολείται με ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε επεμβάσεις χειρουργικής της παχυσαρκίας.

Από τον Ιούνιο του 2019, η διαιτολόγος είναι Επιστημονικός Συνεργάτης στην Ε΄ Πανεπιστημιακή Χειρουργική Κλινική του ΕΚΠΑ.

Από τον Ιούνιο του 2022, είναι αναπληρώτρια leader στο European Specialist Dietetic Networks (ESDN) στην επιτροπή για τη ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑ στον οργανισμό **EFAD (European Federation of the Associations of Dietitians)** .

Από τον Ιανουάριο του 2024 είναι μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Εταιρείας Ογκολογίας του Πεπτικού.

Έχει υπάρξει διαιτολόγος στην Εθνική Ομάδα μπάσκετ με αγωνιστικό αμαξίδιο.

Έχει παρακολουθήσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ που έχει να κάνει με τη διατροφική-ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση στη **χρόνια παχυσαρκία** και την τροποποίηση διατροφικής συμπεριφοράς.

Έχει υπάρξει **ομιλήτρια σε πολλά συνέδρια και επιστημονικές ημερίδες**. Οι ανακοινώσεις της έχουν δημοσιευτεί σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια ενώ μελέτες της έχουν δημοσιευτεί σε καταξιωμένα επιστημονικά περιοδικά του εξωτερικού .

Παράλληλα, η **Σταματάκη Αστερία** αρθρογραφεί σε ποικίλης ύλης περιοδικά και στον ημερήσιο τύπο, συμμετέχει ως προσκεκλημένη σε ενημερωτικές τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές δίδοντας διατροφικές συμβουλές.

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

8/10/2019 - : Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών, ΕΚΠΑ

Θέμα Διατριβής : « Μεταβολές επιπέδων ορμονών του πεπτικού συστήματος σχετιζόμενες με βαριατρικά χειρουργεία »

Επιβλέπων Καθηγητής : Ευάγγελος Μενενάκος

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

2002-2004 : Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ειδίκευσης στην Εφηρμοσμένη Διαιτολογία και Διατροφή με κατεύθυνση **Κλινική Διατροφή** του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

βαθμός διπλώματος: 8,3

Θέμα πτυχιακής : Ιδιοπαθής Φλεγμονώδης Εντερική Νόσος. Γενετική προδιάθεση και κλινική εικόνα. Θρεπτική αξιολόγηση των ασθενών

βαθμός πτυχιακής: 10

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1996-2001: Τεχνολογικό Επαγγελματικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης
Σχολή Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής. **Τμήμα Διατροφής**

βαθμός πτυχίου: 7,2

θέμα πτυχιακής εργασίας: Δυσανεξία στη γλουτένη: κοιλιοκάκη και ερπητοειδής δερματίτιδα. Θρεπτική αξιολόγηση των ασθενών

βαθμός πτυχιακής εργασίας: 9,5

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ

06/2022 μέχρι σήμερα: **Αναπληρώτρια Leader** στο European Specialist Dietetic Networks (ESDN) στην επιτροπή για τη ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑ στον οργανισμό **EFAD (European Federation of the Associations of Dietitians)**

09/2019 μέχρι σήμερα: Εισηγήτρια – εκπαιδεύτρια σεμιναρίων στο **Life Academy**

06/2019 μέχρι σήμερα : Επ. Συνεργάτης **Ε' Πανεπιστημιακή Χειρουργική Κλινική ΕΚΠΑ**

10/2014 μέχρι 9/2020 : Επιστημονικός Σύμβουλος σε θέματα διατροφής **στον Οργανισμό Κεντρικών Αγορών και Αλιείας (ΟΚΑΑ)**

2/2013 μέχρι 1/2015: Διευθύντρια στο **Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής**

4/2008 μέχρι σήμερα: Κέντρο διαιτολογικής υποστήριξης Αστερίας Σταματάκη

10/2001 μέχρι 4/2008: Υπεύθυνη διαιτολογικού τμήματος σε ινστιτούτο αδυνατίσματος

3/2003 μέχρι 2009 : Επιστημονικός συνεργάτης γαστρεντερολογικής κλινικής του **Γενικού**

Κρατικού Νίκαιας

9/2000 – 4/2001: πρακτική εξάσκηση στο διαιτολογικό τμήμα του **Σισμανόγλειου Νοσοκομείου**.

Υποτροφίες & Βραβεία

- Υποτροφία από το **IKY** για τις Μεταπτυχιακές Σπουδές (2004)
- Βραβείο καλύτερης εργασίας νέου ερευνητή στο συνέδριο της Ε.Ο.Μ.Ι.Φ.Ν.Ε. (Πάτρα 4-5/6/2004) για την εργασία με τίτλο “Διαταραχές διατροφικών παραμέτρων σε ασθενείς με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Εντερική Νόσο (ΙΦΕΝ)”

Συμμετοχή σε εταιρείες & ιδρύματα

- Μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδας
- Εκλεγμένο μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της **Ελληνικής Εταιρείας Ογκολογίας Πεπτικού**
- Μέλος της **ESPEN – The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism**
- Μέλος της **Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής/Κλινικής Διατροφής & Μεταβολισμού (GrESPEN)**
- Μέλος της **Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας**
- Διευθύντρια του **Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (Φεβρουάριος 2013 – Ιανουάριος 2015)**
- Ιδρυτικό μέλος της **Ελληνικής Εταιρείας Διατροφογενετικής-Διατρογενωμικής**
- Μέλος της Επιτροπής Δικτυακού Τύπου του **Ελληνικού Ινστιτούτου Γαστρεντερολογίας και Διατροφής [2008-2011]**.

Συγγραφή Βιβλίων

1. **Το αλφαβητάρι της παιδικής διατροφής** κυκλοφόρησε από τον οργανισμό ΟΚΑΑ
 2. Γνωρίστε τα ελληνικά **superfoods**. Συγγραφείς : Κ. Ξένος – Α. Σταματάκη. Εκδόσεις Διόπτρα. Αθήνα 2014
 3. **Inflammatory Bowel Disease** Editors John K. Triantafillidis, Carol Stanciu. Publisher TECHNOGRAMMAmed. Athens 2012 (Chapter: Enteral Nutrition)
 4. **Ιδιοπαθής Φλεγμονώδης Εντερική Νόσος**. Συγγραφέας Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης. Εκδόσεις Τεχνόγραμμα Αθήνα 2006
- Συγγραφή: ενότητα 2.2 με τίτλο: **Αιτιοπαθογένεια. Διαιτητικοί Παράγοντες** (σελίδες 37 -39)
- και ενότητα 6.2.1. με τίτλο: **Συντηρητική Αντιμετώπιση. Διατροφική Υποστήριξη** (σελίδες 228 – 231)

Δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά

- A Stamataki. Is There an Optimal Diet for a Healthy Gut in Adults? What Do We Know? **Kompass Nutrition & Dietetics 2022 , 2 (2), 28-29**
- JK Triantafillidis, A Stamataki, A Gikas, G Malgarinos. Maintenance treatment of Crohn's disease with a polymeric feed rich in TGF-β. **Annals of Gastroenterology 2010, 113-118**
- JK Triantafillidis, A Stamataki, V Karagianni, G Malgarinos. Long-term effect of a polymeric feed, rich in TGF-β, on adult patients with Crohn's disease: Comparison

with peros administration of mesalamine. **Clinical Nutrition Supplements 2009** , 2 (4), 138-139

- I.K. Τριανταφυλλίδης, Α. Σταματάκη. Παθογένεση της Ιδιοπαθούς Φλεγμονώδους Εντερικής Νόσου (ελκώδους κολίτιδος – νόσου Crohn). Περιβαλλοντικοί και γενετικοί παράγοντες. **Ιατρική 2009**,95(2):120-140
- J.K. Triantafillidis, G. Mantzaris, A. Stamataki, G. Malgarinos, A. Gikas. Complete remission of severe scleritis and psoriasis in a patient with active Crohn's disease using Modulen IBD as an exclusive immunomodulating diet. **J Clin Gastroenterol 2008**
- G. Malgarinos, A. Gikas, E. Delicha, A. Stamataki, F. Georgopoulos, A. Papadimitriou, C. Stanciu, JK Triantafillidis. Pregnancy and Inflammatory Bowel Disease: a prospective case-control study. **Rev Med Chir Soc Med Nat Ias 2007**.111(3):613-9
- J.K. Triantafillidis, A. Stamataki, A. Gikas, M. Sklavaina, M. Mylonaki, F. Georgopoulos, A. Mastrangelis, P. Cherakakis. Beneficial effect of a polymeric feed, rich in TGF-β, on adult patients with active Crohn's disease: a pilot study. **Annals Gastroenterol 2006**; 19:66-71
- J. K. Triantafillidis, G. Malgarinos, A. Gikas, Evi Delicha, Eleftheria Giannakouloupoulou, Asteria Stamataki, J. Fouskas, A. Mastrangelis, F. Georgopoulos, P. Cherakakis, A. Papadimitriou. Pregnancy and inflammatory bowel disease in Greece: A prospective study of seven cases in a single hospital setting. **Annals of Gastroenterology**, Vol 20, No 1 (2007)
- Α. Σταματάκη. Μεσογειακή Διατροφή και καρκίνος. **Ογκολογία του Πεπτικού**. 2006
- Α. Σταματάκη, Ι. Χρύσου, Α. Τσαρούχη. Διατροφή και πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. **Διατροφή Διαιτολογία**. Εκδόσεις Βήτα. Περίοδος β, 6(1,2) 34-52

Ομιλίες σε Επιστημονικά Συνέδρια

- «Θρέψη και Χειρουργικές Λοιμώξεις ». 18ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικών Λοιμώξεων. Αθήνα, 15-17 Δεκεμβρίου, 2023
- «Efficacy of low FODMAP diet in irritable bowel syndrome. What is the latest evidence? ». 14th EFAD Congress. Budapest, 12-14 Οκτωβρίου 2023
- «Βαριατρικά Χειρουργεία και Μεταβολικά Νοσήματα». 8η Ημερίδα Διατροφής ΕΜΠΑΚΑΝ. Αθήνα, 30 Σεπτεμβρίου 2023
- «Η επίδραση της διατροφής στην ανδρική υπογονιμότητα και την υγεία των απογόνων :ο ρόλος της επιγενετικής». 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ανδρολογίας , Αθήνα, 16-18/06/2023
- «Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου και FODMAP's ». 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ιατρικής/Κλινικής Διατροφής & Μεταβολισμού . Αθήνα , 4-6 Μαΐου 2023
- «Συμπληρώματα στις Βαριατρικές Επεμβάσεις ». Ημερίδα Ένωσης Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος . Θεσσαλονίκη 14 Σεπτεμβρίου 2019

- «Διατροφή και καρκίνος του μαστού». 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας Μαστού. Αθήνα 9-11 Νοεμβρίου 2018
- «Διατροφή και Λεμφοίδημα». 1ο Συμπόσιο για το Λεμφοίδημα, Αθήνα 3-4 Μαρτίου 2018
- «Διατροφικοί θησαυροί με ελληνική ταυτότητα». 2η Διημερίδα της Ένωσης Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος, Αθήνα 27-28 Μαΐου 2017
- «Ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη ασθενειών στην παιδική ηλικία». Ημερίδα για τη σχέση παιδιού κ ασθενείας. Αθήνα, 22 Οκτωβρίου 2016
- «Ελληνικές Υπερτροφές : Ζυγίζοντας τα δεδομένα». 11ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής. Θεσσαλονίκη, 15-17 Μαΐου 2015.
- «Διατροφικά λάθη που οδηγούν την πρόωρη γήρανση». Διημερίδα της Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης. Αθήνα, 14- 15 Ιουνίου 2014
- «Διατροφικές οδηγίες για την πρόληψη του καρδιαγγειακού κινδύνου». 12ο Πανελλήνιο Επαγγελματικό & Επιστημονικό Νοσηλευτικό Συνέδριο ΠΑΣΥΝΟ-ΕΣΥ, Ναύπλιο 18-20 Νοεμβρίου 2011
- «Ο ρόλος του αλκοόλ στα καρδιαγγειακά νοσήματα». 2ο Συνέδριο Καρδιομεταβολικών Παραγόντων Κινδύνου. Λουτράκι, 28-30 Μαΐου 2009
- «Ο ρόλος της διατροφής στην παθογένεια και στην αντιμετώπιση του Συνδρόμου του Ευερέθιστου Εντέρου». 34ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο, Αθήνα 20-24 Μαΐου 2008
- «Διαιτητική θεραπεία της εντεροπάθειας από γλουτένη». ACAAI-HSACI Joint Allergy Symposium. Athens, 6-9 September 2006
- «Η διατροφή στη σύγχρονη ελληνική οικογένεια». 1ο Πανελλήνιο Συμπόσιο Διατροφής με θέμα : Ασπίδα Υγείας. Θεσσαλονίκη, 7 Οκτωβρίου 2006.

Ανακοινώσεις σε Ιατρικά Συνέδρια

- J.K. Triantafyllidis, A. Stamataki, V. Karagianni, G. Malgarinos. Long-term effect of a polymeric feed, rich in TGF-B2; on adult patients with cd: comparison with peros administration of mesalamine. **31st ESPEN Congress, Vienna 2009 29/08-1/09/2009**
- I.K. Τριανταφυλλίδης , A. Σταματάκη, B. Καραγιάννη, Γ. Μαλγαρινός . Αποτελέσματα μακράς χορήγησης πολυμερικής δίαιτας ,πλούσιας σε μετατρεπτικό αυξητικό παράγοντα-βήτα, σε ενήλικες ασθενείς με νόσο Crohn: σύγκριση με από του στόματος χορήγηση μεσαλαμίνης. **8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νοσημάτων του Εντέρου, Ρόδος 12-14/06/2009**
- Γ. Δεδούσης, A. Σταματάκη, Bettina Bochow, Hartmut Schmidt, M. Μυλωνάκη, I.K. Τριανταφυλλίδης. Χαμηλή συχνότητα NOD μεταλλάξεων σε ασθενείς με ιδιοπαθή φλεγμονώδη εντερική νόσο. **26ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γαστρεντερολογίας, Αθήνα 9-12/11/2006**
- I.K. Τριανταφυλλίδης, Γ. Μαλγαρινός, A. Γκίκας, A. Σταματάκη, E. Γιαννακουλοπούλου, I. Φούσκας, Φ. Γεωργόπουλος, Π. Χαιρακάκης, A. Μαστραγγέλης, Γ. Παπαδημητρίου. Κύηση και ιδιοπαθής φλεγμονώδης εντερική

νόσος: δεδομένα προοπτικής μελέτης σε ελληνίδες ασθενείς με ΙΦΕΝ. **26ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γαστρεντερολογίας**, Αθήνα 9-12/11/2006

- Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης, Γ. Μάντζαρης, Κ. Ασβέστη, Γ. Μαλγαρινός, Α. Σταματάκη, Μ. Οκτωράτου. Ύφεση σκληρίτιδος και ψωριάσεως σε ασθενή με νόσο του Crohn με τη χορήγηση ανοσοτροποποιητικής δίαιτας (Modulen IBD) ως αποκλειστικής διατροφής. **5ο Πανελλήνιο συνέδριο ΙΦΕΝ**, Σύρος 2-4/6/2006

- Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης, Μ. Μυλωνάκη, Π. Χαιρακάκης, Φ. Γεωργόπουλος, Α. Σταματάκη, Α. Μαστραγγελής, Γ. Πέρος. Χρόνιο διαρροϊκό σύνδρομο (>20 έτη) ως μοναδική εκδήλωση νόσου του Crohn σε ασθενείς τρίτης ηλικίας: Περιγραφή δυο περιπτώσεων. **5ο Πανελλήνιο συνέδριο ΙΦΕΝ**, Σύρος 2-4/6/2006

- Γ. Δεδούσης, Α. Σταματάκη, Δ. Χουμεριανού, Δ. Παναγιωτάκος, Μ. Μυλωνάκη, Μ. Σκλάβαινα, Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης. Συσχέτιση του πολυμορφισμού -174G>C στον υποκινητή του γονιδίου της Ιντερλευκίνης-6 με τον μη- στενωτικό, μη-συριγγώδη τύπο των ασθενών με νόσο Crohn. **4ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΙΦΕΝ**. Θεσσαλονίκη 27-28/05/2005

- Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης, Α. Σταματάκη, Α. Γκίκας, Μ. Σκλάβαινα, Π. Χαιρακάκης, Μ. Μυλωνάκη, Φ. Γεωργόπουλος. Ευνοϊκό θεραπευτικό αποτέλεσμα πολυμερικής δίαιτας πλούσιας σε μετατρεπτικό αυξητικό παράγοντα (TGF-β2) σε ασθενείς με νόσο Crohn. **25ο Πανελλήνιο συνέδριο Γαστρεντερολογίας**, Θεσσαλονίκη 7-9/10/2005

- Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης, Η. Schmidt, Π. Χαιρακάκης, Γ. Κοτταράς, Γ. Δεδούσης, Α. Σταματάκη. Μεταλλάξεις του γονιδίου Microsomal Triglyceride Transfer Protein σε ασθενείς με α,β λιποπρωτεϊναιμία. **24ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γαστρεντερολογίας**, Αθήνα 2004

- Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης, Α. Μαστραγγελής, Α. Γκίκας, Μ. Μυλωνάκη, Α. Σταματάκη, Π. Χαιρακάκης, Μ. Σκλάβαινα, Φ. Γεωργόπουλος. Φυσιολογικά επίπεδα λιποπρωτεΐνης (α) του ορού σε ασθενείς με ΙΦΕΝ. **3ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΙΦΕΝ**, Πάτρα 4-5/06/2004

- Α. Σταματάκη, Ι.Κ. Τριανταφυλλίδης, Γ. Δεδούσης, Α. Ζαμπέλας, Α. Γκίκας, Α. Μαστραγγελής, Μ. Μυλωνάκη, Π. Χαιρακάκης, Φ. Γεωργόπουλος, Μ. Σκλάβαινα. Διαταραχές διατροφικών παραμέτρων σε ασθενείς με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Εντερική Νόσο. **3ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΙΦΕΝ**, Πάτρα 4-5/06/2004.