

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΣΙΓΚΑΣ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αλέξανδρος Τσίγκας

Ημερομηνία Γέννησης: 10 Φεβρουαρίου 1993 **Επικοινωνία:** + 306972654261

Email: a.tsigkas@opusnutrition.gr

Συμμετοχή σε επιστημονικές ομάδες

- Μέλος του ΔΣ του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (2022-2025).
- Μέλος της Ομάδας Ειδικών Κλινικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (2020-2023).
- Μέλος των Επιστημονικών Επιτροπών του 16ου και του 17ου Πανελληνίου Συνεδρίου Διαιτολογίας-Διατροφής

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Σεπτέμβριος 2016 – παρόν | Opus Materia Ε.Π.Ε. | Υπεύθυνος διαιτολογικού γραφείου – υπηρεσίας Opus Nutrition, Παλαιό Φάληρο

Παροχή διατροφικής φροντίδας σε ασθενείς με νεοπλασματική νόσο και σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο (διατροφική αξιολόγηση, συμβουλευτική, διατροφική υποστήριξη και παρακολούθηση των ασθενών)

Οκτώβριος 2022 – παρόν | Aegean College, Αθήνα | Λέκτορας

Διδασκαλία μαθημάτων «Ανατομία του Ανθρώπου» και «Διατροφική αξιολόγηση» χειμερινού και εαρινού εξαμήνου

Σεπτέμβριος 2021 – παρόν | Life Academy – Σεμινάρια για επαγγελματίες υγείας

Εκπαιδευτής στο επιμορφωτικό σεμινάριο “Cancer Course” για τα έτη 2022 και 2023. Παρουσίαση ενοτήτων «Διατροφή και πρόληψη καρκίνου», «Σαρκοπενία», «Ο ρόλος των συμπληρωμάτων μικροθρεπτικών συστατικών στον ογκολογικό ασθενή» και «Διατροφική προσέγγιση στην ακτινοθεραπεία και σε ορμονοεξαρτώμενους τύπους καρκίνου».

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

Εθελοντική εργασία στο Τμήμα Διατροφής του νοσοκομείου. Συμμετοχή στην οργάνωση των γευμάτων του νοσοκομείου και στην παροχή διατροφικής συμβουλευτικής σε νοσηλευόμενους και εξωτερικούς ασθενείς

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Αύγουστος 2022-παρόν | Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο | Υποψήφιος Διδάκτωρ

Θέμα διδακτορικής διατριβής: Προοπτική αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης ασθενών με καρκίνο κεφαλής-τραχήλου από το στάδιο της διάγνωσης έως την ολοκλήρωση της αντινεοπλασματικής θεραπείας.

2016-2018 | Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Εφαρμοσμένη Διαιτολογία – Διατροφή, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο | Βαθμός πτυχίου: 9,6 | Υποτροφία από το ίδρυμα Σπύρου Χαροκόπου & Ευαν. Χαροκόπου – Πετρούτση, 1^ο Αριστείο επίδοσης Α΄ εξαμήνου

2011-2015 | Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Βαθμός πτυχίου: 8,2

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΣΙΓΚΑΣ

Επιμόρφωση

- Απόκτηση διπλώματος Κλινικής Διατροφής από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού (ESPEN), 2021
- Παρακολούθηση μαθήματος «Ιατρική διατροφική θεραπεία σε βαρέως πάσχοντες ασθενείς» του β' εξαμήνου του ΠΜΣ Εφαρμοσμένη Διατροφή και Προαγωγή της Υγείας, ΑΠΘ, 2019.
- Συμμετοχή σε δύο ευρωπαϊκά σεμινάρια της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού (Basic & Advanced Courses in Clinical Nutrition and Metabolic Care).
- Συμμετοχή σε 4 διεθνή και περισσότερα από 30 ελληνικά συνέδρια.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑ

19-23 Σεπτεμβρίου 2016 | Ερευνητική μελέτη PERSEAS

Έμμισθη απασχόληση και συμμετοχή στην τελευταία χρονιά της μελέτης (5ετής παρεμβατική προοπτική μελέτη καταγραφής καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου). Στα πλαίσια της απασχόλησης πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση ανθρωπομετρικών δεικτών και καταγραφή των διαιτητικών συνηθειών των εθελοντών – κατοίκων της Ελαφονήσου Λακωνίας.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ

Δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές

1. Makrakis D., Rounis K., **Tsigkas AP**, Georgiou A., Galanakis N., Tsakonas G., Ekman S., Papadaki C., Monastiriotti A., Kontogianni M., Gioulbasanis I., Mavroudis D., Agelaki S. Effect of body tissue composition on the outcome of patients with metastatic non-small cell lung cancer treated with PD-1/PD-L1 inhibitors. PLoS One 2023 Feb 10;18(2):e0277708.
2. Rounis K., Makrakis D., **Tsigkas AP**, Georgiou A., Galanakis N., Papadaki C., Monastiriotti A., Vamvakas L., Kalbakis K., Vardakis N., Kontogianni M., Gioulbasanis I., Mavroudis D., Agelaki S. Cancer cachexia syndrome and clinical outcome in patients with metastatic non-small cell lung cancer treated with PD-1 / PD-L1 inhibitors: results from a prospective, observational study. Transl Lung Cancer Res. 2021 Aug;10(8):3538-3549.
3. Stamataki 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;7(7):3295-3303.

Δημοσιεύσεις σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά με κριτές

1. Γκιουλμπασάνης Ι., **Τσίγκας Α.Π.**, Κοντογιάννη Μ., Καρκινική καχεξία: Νεότερα δεδομένα της τελευταίας δεκαετίας, Περιοδικό ΙΑΤΡΙΚΗ, 2021.

Δημοσιευμένες περιλήψεις σε διεθνή περιοδικά

1. E. Geladari, T. Alexopoulos, M. Kontogianni, L. Vasilieva, I. Mani, R. Tenta, S. Manioudaki, V. Sevastianos, **Alexandros-Pantelis Tsigkas**, I. Vlachogiannakos, A. Alexopoulou, The prevalence and prognostic impact of Myosteatosis with or without sarcopenia and its association with age and severity of liver cirrhosis, Journal of Hepatology, 2023, 78(S1), S262

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΣΙΓΚΑΣ

2. P. Detopoulou, **A. Tsigkas**, G. Kalonarchi, C. Tsouma, V. Papamikos, M. Kontogianni. A dietary pattern rich in legumes, fruits and whole grains in the previous three months is associated with reduced length of hospital stay in women, 1st International Conference of Nutritional Sciences & Dietetics, May 27-29, Thessaloniki, Greece, 2022, Public Health Toxicol (2022);1(Supplement 1):A135.

3. K. Rounis., D. Makrakis, **A. Tsigkas**, A. Georgiou, N. Galanakis, G. Tsakonas, C. Papadaki, A. Monastirioti, M. Kontogianni, I. Gioulbasanis, D. Mavroudis, S. Agelaki. Effect of fat tissue composition on the outcome of patients with metastatic Non-Small Cell Lung Cancer treated with PD-1 / PD-L1 inhibitors, European Society of Medical Oncologists, September 16-21, 2021, Annals of Oncology (2021) 32 (suppl_5): S949-S1039.

4. D. Mavroudis, K. Rounis, D. Makrakis, A. Georgiou, N. Galanakis, C. Papadaki, L. Vamvakas, **A. Tsigkas**, M. Kontogianni, I. Gioulbasanis, S. 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, American Society of Clinical Oncology annual meeting 2020, Journal of Clinical Oncology (2020); 38:15_suppl, e21644-e21644.

5. N. Stamataki, A. Yanni, M. Stoupaki, **A. Tsigkas**, P. Konstantopoulos, I. Pateras, N. Tentolouris, D. Perrea, V. Karathanos. Incorporation of beta-glucans into bread: postprandial glucose, insulin and ghrelin response on healthy subjects, Clin Nutr. (2016);13: e55-e74

Ανακοινώσεις σε ελληνικά συνέδρια

1. **Προφορική:** Γκιουλμπασάνης Ιωάννης, **Τσίγκας Αλέξανδρος**, Λογοθέτης Μάριος., Βίδρα Νικολέτα, Γιαννακούλια Μαρία, Δημητρακόπουλος Γεώργιος, Κοντογιάννη Μερόπη. Σχεδιασμός και ανάπτυξη ηλεκτρονικού μητρώου καταγραφής διατροφικής κατάστασης και φροντίδας ατόμων με νεοπλασματική νόσο, 17^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας & Διατροφής, Δεκέμβριος 2023, Αθήνα
2. **Προφορική:** Αλεξόπουλος Θ., Γελαδάρη Ε., Βασιλίσσα Λ., Μάνη Η., Κοντογιάννη Μ., **Τσίγκας ΑΠ**, Τέντα Ρ. Στρουμπούλη Ε., Αλεξοπούλου Α. Η μυοστεάτωση προσαρμοσμένη σύμφωνα με τον ξηρό δείκτη μάζας σώματος αποτελεί αρνητικό προγνωστικό παράγοντα επιβίωσης στους ασθενείς με κίρρωση, 42^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γαστρεντερολογίας, 10-13 Νοεμβρίου 2022, Αθήνα, Ελλάδα. Βιβλίο περιλήψεων: σελίδα 26.
3. **Αναρτημένη:** Γελαδάρη Ε., Αλεξόπουλος Θ., Μάνη Η., Κοντογιάννη Μ., Βασιλίσσα Λ., **Τσίγκας ΑΠ**, Τέντα Ρ., Σεβαστιανός Β., Στρουμπούλη Ε., Αλεξοπούλου Α. Ο χαμηλός δείκτης μάζας σκελετικών μυών και η προχωρημένη κίρρωση αποτελούν ανεξάρτητους παράγοντες για την παρουσία μυοστεάτωσης, 42^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γαστρεντερολογίας, 10-13 Νοεμβρίου 2022, Αθήνα, Ελλάδα. Βιβλίο περιλήψεων: σελίδα 31.
4. **Αναρτημένη:** Γελαδάρη Ε., Αλεξόπουλος Θ., Μάνη Η., Κοντογιάννη Μ., Βασιλίσσα Λ., Τέντα Ρ., **Τσίγκας ΑΠ**, Στρουμπούλη Ε., Αλεξοπούλου Α. Η σαρκοπενική παχυσαρκία δεν είναι συχνή και συσχετίζεται με λιγότερο προχωρημένη ηπατική νόσο στους κίρρωτικούς ασθενείς, 20^ο Πανελλήνιο Ηπατολογικό Συνέδριο, 26-29 Μαΐου 2022, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα. Βιβλίο περιλήψεων: σελίδα 48.
5. **Προφορική:** Αλεξόπουλος Θ., Γελαδάρη Ε., Μάνη Η., Κοντογιάννη Μ., Βασιλίσσα Λ., **Τσίγκας ΑΠ**, Τέντα Ρ. Στρουμπούλη Ε., Αλεξοπούλου Α. Διαταραχές στην κατανομή και στην ποιότητα του λίπους στα προχωρημένα στάδια της νόσου και στην σαρκοπενία σε ασθενείς με κίρρωση του ήπατος, 20^ο Πανελλήνιο Ηπατολογικό Συνέδριο, 26-29 Μαΐου 2022, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα. Βιβλίο περιλήψεων: σελίδα 26.
6. **Προφορική:** Γελαδάρη Ε., Αλεξόπουλος Θ., Μάνη Η., Κοντογιάννη Μ., Βασιλίσσα Λ., **Τσίγκας ΑΠ**, Τέντα Ρ., Στρουμπούλη Ε., Αλεξοπούλου Α. Η μυοστεάτωση συσχετίζεται συνήθως με την σαρκοπενία ή/και την ευπάθεια στην κίρρωση του ήπατος, 20^ο Πανελλήνιο Ηπατολογικό Συνέδριο, 26-29 Μαΐου 2022, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα. Βιβλίο περιλήψεων: σελίδα 15.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΣΙΓΚΑΣ

7. **Προφορική:** Ντετοπούλου Π., **Τσίγκας ΑΠ.**, Καλονάρχη Γ., Τσούμα Χ., Παπαμίκος Β., Κοντογιάννη Μ. Συσχέτιση των διατροφικών συνηθειών του προηγούμενου τριμήνου με τη διάρκεια νοσηλείας, 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής, 9-12 Δεκεμβρίου 2021. Βιβλίο περιλήψεων: σελίδα 101.
8. **Προφορική:** Ρούνης Κ., Μακράκης Δ., **Τσίγκας ΑΠ.**, Γεωργίου Α., Γαλανάκη Ν., Παπαδάκη Χ., Μοναστηριώτη Α., Βαμβακά Λ., Καλμπάκη Κ., Βαρδάκη Ν., Κοντογιάννη Μ., Γκιουλμπασάνης Ι., Μαυρουδής Δ, Αγγελάκη Σ. Επίδραση του συνδρόμου καρκινικής καχεξίας στην κλινική έκβαση ασθενών με μη μικροκυτταρικό καρκίνο πνεύμονα, που λαμβάνουν θεραπεία με αναστολείς PD-1/PD-L1: αποτελέσματα από μια προοπτική, μονοκεντρική μελέτη, 27ο Ελληνικό συνέδριο κλινικής ογκολογίας, 13-15 Μαΐου, Αθήνα (3ο βραβείο καλύτερης ερευνητικής ανακοίνωσης).
9. **Αναρτημένη:** Καλοσακά Δ., **Τσίγκας ΑΠ.**, Ζέρβας Ε. Επίδραση της οικονομικής κρίσης στους θανάτους από νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος, 28ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 12-15 Δεκεμβρίου 2019, Αθήνα.
10. **Αναρτημένη:** **Τσίγκας ΑΠ**, Καλοσακά Δ., Ζέρβας Δ. Κατανομή θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα το 2016 στην Ελλάδα, 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο των Ομάδων Εργασίας της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης, 29-30 Νοεμβρίου 2019, Αθήνα.
11. **Προφορική:** Σταματάκη Ν., Γιάννη Α., Στουπάκη Μ., **Τσίγκας Α.**, Κωνσταντόπουλος Π., Πατέρα Ε., Τεντολούρης Ν., Περρέα Δ., Καραθάνος Β. Ενσωμάτωση β-γλυκανών στον άρτο: μεταγευματική απόκριση γλυκόζης, ινσουλίνης και γκρελίνης υγιών ατόμων, 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής, 27-29 Νοεμβρίου 2015, Βιβλίο περιλήψεων: σελίδα 32 (3ο βραβείο καλύτερης ερευνητικής ανακοίνωσης).

Κεφάλαια σε βιβλία

- Kontogianni M., Tsigkas A., **Nutritional screening and assessment for the patients with chronic kidney disease**, Diet and Nutrition in Adults with Chronic Kidney Disease (2023), Chapter 2, p18-37
- Tsigkas A., Obesity and Metabolic Syndrome (Chapter 18) and Cancer (Chapter 21), **Prevention and Management of Cardiovascular and Metabolic Disease: Diet, Physical Activity and Healthy Aging**, (2023)
- Μετάφραση των κεφαλαίων “Nutrition support in cancer”, “Cancer cachexia”, “Radiation enteropathy”, “Anticachectic agents” της 5ης έκδοσης του βιβλίου της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παρεντερικής και Εντερικής Διατροφής (in press).

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ακαδημαϊκές διαλέξεις

- Ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη της νεοπλασματικής νόσου, 6^ο εξάμηνο προπτυχιακών σπουδών του Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Εισηγήσεις σε επιστημονικά συνέδρια

- Νεότερα επιστημονικά δεδομένα Κλινικής Διατροφής 2022-2023, 17ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής & 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού, 2023, Αθήνα
- Nutrition support in head and neck cancer patients, Nutrition Academy, Turkish Association of Enteral and Parenteral Nutrition, 2023, Thessaloniki

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΣΙΓΚΑΣ

- Διατροφή και Μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος, Ημερίδα Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν. 30 Σεπτεμβρίου 2023, Αθήνα.
- Μειώνοντας τις συννοσηρότητες στο Διαβήτη με διατροφικές παρεμβάσεις, Νεοπλάσματα, 21^ο Πανελλήνιο Διαβητολογικό Συνέδριο, 8-11 Μαρτίου 2023, Αθήνα.
- Διατροφική φροντίδα ογκολογικού ασθενούς, που υποβάλλεται σε αντινεοπλασματική θεραπεία, 9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νοσηλευτικής Ογκολογίας, 4-6 Νοεμβρίου 2022, Βόλος.
- Διατροφική υποστήριξη σε ασθενείς υπό αντινεοπλασματική θεραπεία, Ισχύς εν τη ενώσει – Συνδυασμένη αντιμετώπιση του καρκίνου, 7-8 Οκτωβρίου 2022, Αθήνα.
- Η σημασία της θρέψης για τον ογκολογικό ασθενή, Κοργιαλένιο-Μπενάκειο, 15 Ιουνίου 2022, Αθήνα.
- Ο ρόλος του παχέος εντέρου στη διαιτητική διαχείριση του συνδρόμου βραχέος εντέρου, 17^η Πανελλήνια εκπαιδευτική συνάντηση ΕΛΙΓΑΣΤ, 15-17 Απριλίου 2022, Αθήνα.
- Nutrition support in patients undergoing cancer treatment, 16^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής, 9-12 Δεκεμβρίου 2021.
- Η επίδραση της κατανάλωσης αλκοόλ στην εμφάνιση και διαχείριση χρόνιων νοσημάτων, Ημερίδα Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν., 9 Οκτωβρίου 2021, Αθήνα.
- Παρουσίαση περιστατικού προδιαβήτη, 14^ο Μάθημα Ελληνικού Κολλεγίου Θεραπείας της Αθηροσκλήρωσης, 25 Φεβρουαρίου 2021.
- Η θρεπτική υποστήριξη του νεοπλασματικού ασθενούς κατά τη θεραπεία, Ισχύς εν τη ενώσει – Συνδυασμένη αντιμετώπιση του καρκίνου, 14-15 Νοεμβρίου 2020.
- Διατροφική παρακολούθηση ογκολογικού ασθενούς, Θεραπευτικός αλγόριθμος νεοπλασματικών νοσημάτων II, 9-10 Οκτωβρίου 2020, Αθήνα.
- Τρόπος ζωής και δευτερογενής πρόληψη καρκίνου παχέος εντέρου, 15^η Πανελλήνια επιστημονική συνάντηση ΕΛΙΓΑΣΤ, 6 Μαρτίου 2020, Αθήνα.
- Νεότερα επιστημονικά δεδομένα Κλινικής Διατροφής 2018-2019, 15^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής & 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού, 13-15 Δεκεμβρίου 2019, Αθήνα.
- Διατροφική υποστήριξη ογκολογικών ασθενών, που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία, σωστή χρήση ή κατάχρηση; Η θεραπεία του καρκίνου, υπόθεση όλων μας, 14-15 Δεκεμβρίου 2018.

Εισηγήσεις σε μη ακαδημαϊκό κοινό – κοινωνική προσφορά

- Διατροφή και ποιότητα ζωής στον ογκολογικό ασθενή, Webinar ομίλου «Αγκαλιάζω», Μάρτιος 2021.
- Καρκινική καχεξία: Η σημασία της διατροφικής φροντίδας και ο ρόλος του διαιτολόγου, Webinar ομίλου «Αγκαλιάζω», Ιούνιος 2020
- Η σημασία της διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου στομάχου και στην υποστήριξη των θεραπειών, Εσπερίδα για τον καρκίνο του στομάχου, Όμιλος «Αγκαλιάζω», 23 Οκτωβρίου 2019.

Εισηγήσεις σε μη ακαδημαϊκό κοινό – έμμισθη απασχόληση

- Η σημασία της διατροφής στην παιδική ηλικία, Παρουσίαση σε 11 δημοτικά σχολεία, Πρόγραμμα «Διανομήφρουτων, λαχανικών και γάλακτος στα σχολεία», 1-31 Μαΐου 2019