

Σύντομο βιογραφικό σημείωμα

Γιώργος Θ. Μίλεσης, MSc

Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

MSc Εφαρμοσμένης Κλινικής Διατροφής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών

Φειδιππίδου και Ακαρνανίας 1

11526 Αμπελόκηποι Αθήνας

Τηλ. Γραφείου: 210.7484580

Τηλ.: 694.090.45.89

Email: georgemiles9@gmail.com

Website: www.dia-trofis.gr

Ο **Γιώργος Μίλεσης** γεννήθηκε το 1980 στην Αθήνα. Είναι Διαιτολόγος – Διατροφολόγος με ειδίκευση (*master*) στην **Εφαρμοσμένη Κλινική Διατροφή**. Αποφοίτησε το 2003 από το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του **Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών**. Η πτυχιακή του μελέτη για την *πρόληψη των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων* αξιολογήθηκε με άριστα.

Το διάστημα 2004-2006 εξειδικεύθηκε στην ενδονοσοκομειακή σίτιση, στα πλαίσια του διετούς **μεταπτυχιακού** προγράμματος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, από όπου αποφοίτησε με άριστα. Η ερευνητική του εργασία για την επίδραση της Μεσογειακής Δίαιτας στην *φλεγμονή/σκλήρυνση του νεφρικού σπειράματος* αξιολογήθηκε με άριστα. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάστηκαν στο 10^ο συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδολογίας και Αθηροσκληρώσεως για τις καρδιαγγειακές νόσους.

Ασχολήθηκε επισταμένα με τη **γνωσιακή τροποποίηση συμπεριφοράς** και τη **διατροφική εκπαίδευση** ασθενών, στα πλαίσια της εργασιακής του εμπειρίας, από το 2003. *Η απόκτηση δεξιοτήτων και η αναζήτηση καινούριων/ καινοτόμων συμπεριφορικών τεχνικών, τόσο για τη διαχείριση του σωματικού βάρους όσο και για την ισορροπημένη κατανομή της όρεξης εντός της ημέρας, αποτελούν το κεντρικό θέμα της θεραπευτικής του προσέγγισης.* Για το λόγο αυτό, ασχολείται συστηματικά και με τη διατροφική εκπαίδευση/ αποκατάσταση βάρους σε παιδιά και εφήβους, όπως επίσης και με τη διατροφική υποστήριξη/ παρακολούθηση εγκυμοσύνης και θηλασμού.

Διατελεί μέλος του *Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων (Α.Μ.342)*, του *Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής (ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.)* και *Επιστημονικός Διευθυντής του δικτύου Ρύθμισης Βάρους και Τροποποίησης Συμπεριφοράς «δια...της Τροφής».*

Στα σχετικά **άρθρα** του, που δημοσιεύτηκαν στον επιστημονικό (και μη) Τύπο, συμπεριλαμβάνονται: «*Η επίδραση της παχυσαρκίας στην κοινωνική και ερωτική ζωή του ατόμου*», «*Απλά πείτε όχι στο πρόχειρο φαγητό*», «*Αντιμετωπίζοντας τη βουλιμία*», «*Σπλαχνικό λίπος και εμμηνόπαυση*», «*Όρεξη και Έμμηνος ρύση*», «*Δεν μπορώ να κρατηθώ/ Προεμμηνουρσιακή Δυσφορική Διαταραχή*», «*Παιδική νεοφοβία*», «*Οστεοπόρωση: από τη διάγνωση στη θεραπεία*», «*Διατροφική Αντιμετώπιση του συνδρόμου Prader-Willi σε παιδιά*», «*Θα αποκτήσω το σώμα της μητέρας μου;*», «*Είναι το φαγητό εξάρτηση;*», «*Από το συναισθηματικό φαγητό στη βουλιμία*», «*Η ψυχολογία της λαχτάρας για φαγητό*» κ.α.

Επιπλέον αρθρογραφία του αναρτάται συστηματικά στα <http://www.dia-trofis.gr>, <http://www.iatronet.gr>, <http://www.babyspace.gr> κ.α.

<http://www.dia-trofis.gr>