

Δημήτριος Πέτσιος Msc

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Μέλος του ΠΣΔ

Ιδρυτής της ομάδας διαιτολόγων "δια...της Τροφής"

Κηφισίας 235, Κηφισιά 145-61

Τηλ: 210-6230231

Website: www.diatistrofis.gr

E-mail: info@diatistrofis.gr

Ο Πέτσιος Δημήτριος αποφοίτησε από το τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου το 2003. Παράλληλα με την έναρξη της επαγγελματικής του καριέρας συνέχισε την ακαδημαϊκή του σταδιοδρομία στον ίδιο χώρο με το διετές πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών Άθλησης και Διατροφής (Msc) όπου και **αρίστευσε, λαμβάνοντας δύο συνεχόμενα αριστεία** στα επιστημονικά πεδία της Εργομετρίας, Εργοφυσιολογίας, Βιοχημείας της Άσκησης και Μεταβολισμού, Ενεργειακού Μεταβολισμού και Σύστασης Σώματος, Διατροφικής υποστήριξης Αθλητών, Διατροφής στον Πρωταθλητισμό και άλλων.

Ταυτόχρονα συνεργάστηκε και σε ιδιωτικό επίπεδο με τον Αναπληρωτή Καθηγητή Διατροφής Διαιτολογίας Λάμπρο Συντώση και το Λέκτορα Εργοφυσιολογίας και Διατροφικής Αγωγής Αθλουμένων, Σταύρο Κάβουρα, αποκομίζοντας σημαντικές γνώσεις και πείρα σε ότι αφορά στην επιστημονική υποστήριξη αθλητών αλλά και στην εφαρμογή του Μοντέλου Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Τροποποίησης (C.B.T.), ιδίως σε παιδιά.

Έκτοτε έχει συμμετάσχει σε πληθώρα επιστημονικών συνεδρίων υγείας, διατροφής, άσκησης, ψυχολογίας κ.α. ενώ και ο ίδιος έχει εισηγηθεί σε ημερίδες σε σχολεία, πολιτιστικά κέντρα, πολυμαθησιακούς χώρους και συνέδρια αλλά και **ως ομιλητής σε σεμινάρια και ενημερωτικές εκπομπές με θέμα τη διατροφή στο MEGA, στον ANT1, στον ALPHA, στο STAR, στη NET και σε άλλα κανάλια.**

Μέχρι στιγμής, στο ακαδημαϊκό ενεργητικό του έχει μια δημοσίευση πρωτότυπης έρευνας σε διεθνές επιστημονικό περιοδικό Χημείας Τροφίμων και μια ανακοίνωση σε Πανελλήνιο Συνέδριο Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης.

Παράλληλα, έχει συγγράψει μαζί με τον Γιώργο Μίλεση το εγχειρίδιο διατροφής για παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας με τίτλο «δια...της τροφής το Ανάγνωσμα» το οποίο μοιράστηκε δωρεάν σε 14.000 αντίτυπα σε όλα τα δημόσια δημοτικά Αθήνας και Πάτρας.

Ο Δημήτρης αρθρογραφεί τακτικά σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά, εφημερίδες, περιοδικά για αθλητές, διαδικτυακούς χώρους και περιοδικά για την υγεία και τη διατροφή, μετρώντας στο ενεργητικό του πάνω από 200 πρωτότυπα άρθρα.

Το 2008 ίδρυσε το «δια...της Τροφής, Έλεγχος Βάρους & Τροποποίηση Συμπεριφοράς» και την επιστημονική του ομάδα. Έκτοτε η επαγγελματική του καριέρα περιλαμβάνει τομείς όπως η

Κλινική και Συμβουλευτική Διατροφή, η εφαρμογή του C.B.T., η Αθλητική Διατροφή, η επιστημονική υποστήριξη φορέων, συλλόγων, εταιριών κ.α.

Το 2014 κέρδισε σε διαγωνισμό καινοτομίας το πρώτο βραβείο για τη δημιουργία μιας διαδραστικής, διαιτητικής εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα, με τον τίτλο "DietAthlon" και στις 29/11/15 ήταν διακεκριμένος ομιλητής στο 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής στο στρογγυλό τραπέζι με θέμα «Η τεχνολογία στην "Υπηρεσία της Διαιτολογίας"».

Από το 2014 έως το 2018 ανέλαβε την εκπόνηση και επιτέλεση ενός ιδιωτικού διαδραστικού προγράμματος εκπαίδευσης -μέσω εταιρίας διαμοιρασμού φρούτων **σε όλα τα δημοτικά σχολεία της Αθήνας (25000 παιδιά προσχολικής ηλικίας συνολικά)**, με στόχο την κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα (πρότυπα EUFIC).

Το 2017 ήταν μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής του 14ου Πανελληνίου Συνεδρίου Διαιτολογίας-Διατροφής προεδρεύοντας ένα στρογγυλό τραπέζι ελεύθερων ανακοινώσεων και ένα κλινικό φροντιστήριο Αθλητικής Διατροφής.

Το 2018 ολοκλήρωσε την μετεκπαίδευση του ΚΕΑΔΔ (NCfED) για την αντιμετώπιση και θεραπεία ασθενών με διατροφικές διαταραχές (π.χ βουλιμία, ανορεξία) με τίτλο Master Practitioner.

Τέλος, το 2022 ο Δημήτρης Πέτσιος επιμελήθηκε επιστημονικά και συνέγραψε μαζί με το Σεφ Ηλία Μαμαλάκη (σε συνεργασία με την Πανεπιστημιακή Κλινική Ογκολογίας και Γαστρεντερολογίας του ΠΕΠΑΓΝΗ, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Κρήτης) το πρώτο στην Ελλάδα εγχειρίδιο διατροφής και μαγειρικής για ογκολογικούς ασθενείς σε χημειοθεραπεία ή και ακτινοθεραπεία με τίτλο: **ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ που αγαπούν το έντερο των ανθρώπων με νεόπλασμα"** και εισηγήθηκε στο 17^ο (διετές) Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας του 2023, το Κλινικό Φροντιστήριο με τίτλο: **Ειδική Διατροφική Παρέμβαση και Συνταγές σε Χήμειο-Ακτινοθεραπεία.**

Το 2024 εξέδωσε το βιβλίο: Μείνε για ΠΑΝΤΑ αδΥΝΑΤΗ: Με 12 (+1) Κανόνες Ζωής

Το βιβλίο αποτελείται από 12 (+1) Κεφάλαια (Κανόνες) Ζωής και εμπεριέχει ένα ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ σύστημα διατροφής, εύκολο στη θεωρία αλλά και στην πράξη. Αυτό το σύστημα διατροφής, ο αναγνώστης το λαμβάνει με τη βοήθεια του κινητού του (και ενός μοναδικού QR code που περιέχεται στο βιβλίο