



Βαραγιάννης Παναγιώτης, m.med.sc.

κλινικός διαιτολόγος- διατροφολόγος
υποψήφιος διδάκτωρ του γεωπονικού πανεπιστημίου αθηνών
συντονιστής προγράμματος '4yourfamily'

Ο Παναγιώτης Βαραγιάννης είναι Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος. Ολοκλήρωσε τις βασικές του σπουδές στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου με βαθμό 'Λίαν Καλώς' και τις μεταπτυχιακές του σπουδές στην Μεγάλη Βρετανία όπου απέκτησε τον μεταπτυχιακό τίτλο ειδίκευσης M.Med.Sc in Human Nutrition με ειδίκευση στην Κλινική Διαιτολογία από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Γλασκόβης, ως υπότροφος του Χαροκόπειου Ιδρύματος. Εκεί ασχολήθηκε ερευνητικά με σημαντικά θέματα που αφορούν στην Κλινική Διαιτολογία (Κυστική Ίνωση σε παιδιατρικούς ασθενείς, Μελέτη του Γλυκαιμικού δείκτη και του Γλυκαιμικού φορτίου σε ενήλικες). Αυτή τη στιγμή, είναι Υποψήφιος Διδάκτωρ του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών (Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου) με ερευνητικό θέμα την Παιδική Παχυσαρκία.

Ο Παναγιώτης Βαραγιάννης κατέχει τη θέση του Γενικού Γραμματέα στο Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ) (2007 έως σήμερα), είναι Συντονιστής της Ομάδας Ειδικών: 'Διαχείρισης Βάρους' του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (2012 έως σήμερα) και είναι μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής του Υπουργείου Υγείας (2011 έως σήμερα). Επίσης, κατείχε τη θέση του Αναπληρωτή Γραμματέα στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος (ΕΔΔΕ) (2008 -2011) και συμμετείχε στην Επιτροπή της Εθνικής Πλατφόρμας Διατροφής του Υπουργείου Ανάπτυξης (2008 -2012).

Έχει συμμετάσχει ως ομιλητής και ως μέλος οργανωτικών επιτροπών σε σημαντικά συνέδρια και επιστημονικές εκδηλώσεις (Εβδομάδα Διατροφής) του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (9ο - 10ο - 11ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής – Διαιτολογίας) σε συνεργασία με διάφορους φορείς του εσωτερικού και του εξωτερικού, αλλά και ως προσκεκλημένος ομιλητής στο Χαροκόπειο

Πανεπιστήμιο. Παράλληλα, έχει πλήθος συμμετοχών σε ελληνικά και παγκόσμια επιστημονικά συνέδρια Διατροφής και Διαιτολογίας. Ως ομιλητής, εμφανίζεται συχνά τόσο σε τηλεοπτικές εκπομπές, όσο και σε ημερίδες διατροφής σε σχολεία και δήμους σε όλη την Ελλάδα παρουσιάζοντας την αξία της υγιεινής διατροφής και της ισορροπημένης διατροφικής συμπεριφοράς σε παιδιά και γονείς.

Το κύριο επιστημονικό έργο στο οποίο σήμερα, ο Παναγιώτης Βαραγιάννης συμμετέχει ως κύριος ερευνητής είναι ένα καινοτόμο πρόγραμμα παρέμβασης για όλη την οικογένεια (**4yourfamily**): «*σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση ενός καινοτόμου προγράμματος παρέμβασης σε όλη την οικογένεια, για παιδιά 8-12 ετών και τους γονείς τους για τη μείωση του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας*». Πρόκειται για μια συνεργασία του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών (Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία»). Ο τίτλος του προγράμματος είναι: «**Αξιολόγηση, σχεδιασμός, υλοποίηση προγράμματος τροποποίησης διατρο-**

φικής συμπεριφοράς σε ευπαθείς ομάδες του ελληνικού πληθυσμού κατά τη διάρκεια της ζωής.»

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης αναγνωρίζει τον κρίσιμο ρόλο των γονέων στην πρόληψη και τη μείωση του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας. Οι γονείς εκπαιδεύονται από διαιτολόγους σχετικά με τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και του ενεργού τρόπου ζωής καθώς και για το ρόλο που διαδραματίζουν στα παιδιά ως παράδειγμα προς μίμηση. Μέσω αυτού του προγράμματος, οι γονείς ενθαρρύνονται να πραγματοποιήσουν πολύ συγκεκριμένες ενέργειες οι οποίες αλλάζουν τις καθημερινές

συνήθειες ολόκληρης της οικογένειας όσον αφορά στην καθημερινή διατροφή και τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας με απώτερο στόχο είτε την πρόληψη, ή τη μείωση του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας. Τέλος, ο Παναγιώτης Βαραγιάννης συμμετέχει ως συγγραφέας σε κεφάλαια του βιβλίου:

- Πρακτικός οδηγός για ένα σύγχρονο Διαιτολογικό Γραφείο. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου. Εκδόσεις medNutrition. (Υπό έκδοση)