



Γρηγοράκης Δημήτριος, PhD

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Ο Δρ. **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ** είναι Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, Διδάκτωρ Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, με αντικείμενο την Παιδική διατροφή και παχυσαρκία. Απέκτησε το βασικό του πτυχίο, από το Τμήμα Διαιτολογίας - Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου το 2001 και συνέχισε τις σπουδές του ολοκληρώνοντας το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο το 2004, στην κατεύθυνση της Διατροφής και Άσκησης (με υποτροφία από το ίδρυμα «Σπύρος Χαροκόπος & Ευαν. Χαροκόπου – Πετρούτση»). Ενώ τέλος, απέκτησε τον Διδακτορικό του τίτλο από το ίδιο Πανεπιστήμιο το 2015.

Έχει μετεκπαιδευτεί στο Medical Center of Boston των Η.Π.Α. και είναι επιστημονικός συνεργάτης της Α' Νευρολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Επίσης, διατελεί επιστημονικός συνεργάτης του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, διδάσκοντας στους φοιτητές του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής, στους μεταπτυχιακούς φοιτητές του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, αλλά και σε δημόσια (45ο Γυμνάσιο Αθηνών) και ιδιωτικά σχολεία (Εκπαιδευτήρια Δούκα), Τ.Ε.Λ. και Ι.Ι.Ε.Κ.

Άρθρα του έχουν δημοσιευθεί σε έγκυρα ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Είναι συγγραφέας 12 ευυπόληπτων βιβλίων διατροφής μεταξύ των οποίων: Διατροφή & Σκλήρυνση κατά Πλάκας - Μ.Σ. (ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις, 2003), Η Νέα Αντιοξειδωτική Δίαιτα ORAC (ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις, 2010), ΝΑΙ στη σωστή διατροφή – ΟΧΙ στην παιδική ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ (Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ, 2013), Αυτοάνοσα, Ανοσοποιητικό & Διατροφή (Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ, 2016) και Βιταμίνη D: Μία θρεπτική ουσία – Χίλιες δράσεις υγείας! (Εκδόσεις ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, 2017). Έχει συγγραφική συμμετοχή σε 3 βιβλία διαφόρων Ελλήνων συγγραφέων, έχει μεταφράσει και επιμεληθεί επιστημονικά 3 συγγράμματα ξένων δημιουργών και έχει προλογίσει άλλα 2 ακόμη βιβλία. Διαθέτει πολύχρονη επαγγελματική εμπειρία έχοντας εργαστεί ως στέλεχος, σύμβουλος και εκπαιδευτής σε μεγάλο αριθμό Κέντρων Αδυνατίσματος, Πολυιατρίων και στην Κλινική «Υγείας Μέλαθρον» του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Υπό την επιστημονική του επίβλεψη υπάγονται 32 Διαιτολογικές Μονάδες ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ. Κατά την επιστημονική του διαδρομή έχει επιληφθεί της διαιτολογικής φροντίδας και υποστήριξης δεκάδων χιλιάδων ατόμων. Έχει συνεργαστεί επί μία δεκαετία ως έμμισθος συνεργάτης με τον ANTENNA (εκπομπή «Πρωινός Καφές»), καθώς και με άλλους τηλεοπτικούς σταθμούς (MEGA, STAR κ.λπ.). Είναι εκδότης του περιοδικού *Λόγω... διατροφής* και επιστημονικός διευθυντής των portals: Logodiatrofis.gr, Care24.gr και Activekids.gr. Έχει διατελέσει Γ. Γραμματέας του Π.Σ.Δ.Δ., είναι μέλος της επιστημονικής επιτροπής του Συλλόγου Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας και Πρόεδρος της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας. Για την επιστημονική του προσφορά έχει βραβευθεί από το Σύλλογο Ατόμων με Σκλήρυνση κατά Πλάκας, τον Εκπαιδευτικό Όμιλο ΞΥΝΗ, το Πολεμικό Ναυτικό (Τ.Π.Κ. ΣΙΜΙΤΖΟΠΟΥΛΟΣ) και τον Όμιλο για την UNESCO Πειραιώς και Νήσων.