

Σταματία Αγγελική Κλεφτάκη, PhD

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

10/2019 – 04/2024: Διδακτορικό Εφαρμοσμένης Διαιτολογίας και Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

10/2016 – 08/2018: Μεταπτυχιακό δίπλωμα στο τμήμα Εφαρμοσμένης Διαιτολογίας και Διατροφής, με κατεύθυνση «Μοριακή Διατροφή», Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

10/2010 – 04/2016: Προπτυχιακό δίπλωμα - Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

09/2025 – σήμερα: Διαιτολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

05/2024 - σήμερα: Μεταδιδακτορική ερευνήτρια, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών - «Ανάδειξη του ρόλου προϊόντων πλούσιων σε βιοδραστικά μικροσυστατικά στην υγεία»

04/2016 – σήμερα: Διαιτολόγος – Διατροφολόγος – Ελεύθερη επαγγελματίας

03/2024 – 05/2025: Επιστημονικός συνεργάτης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών - «Προώθηση της έρευνας για το χαρούπι: Η επιστήμη στην υπηρεσία μίας παραδοσιακής και ανθεκτικής καλλιέργειας» με κωδικό 016713 (ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.))

04/2022 – 07/2024: Επιστημονικός συνεργάτης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών - «Ευεργετικές ιδιότητες προϊόντων μαστίχας Χίου» με κωδικό 551 (Βιομηχανικό Κέντρο Έρευνας Και Ανάπτυξης Εφαρμογών Μαστίχας)

10/2020 – 03/2023: Επιστημονικός συνεργάτης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών - «Η επίδραση του μαστιχελαίου στο Μεταβολικό σύνδρομο» με κωδικό 477 (Βιομηχανικό Κέντρο Έρευνας Και Ανάπτυξης Εφαρμογών Μαστίχας)

11/2019 – 10/2022: Επιστημονικός συνεργάτης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών - «Αξιοποίηση γεωργικών υποπροϊόντων ως νέων υποστρωμάτων για την παραγωγή μανιταριών *Pleurotus* υψηλής διατροφικής αξίας-Ανάπτυξη και κλινική αξιολόγηση ενός καινοτόμου πολυδύναμου λειτουργικού τροφίμου («σνακ μανιταριών») με αυξημένη περιεκτικότητα σε βιοδραστικές ενώσεις (βιταμίνη D και αντιοξειδωτικά)» με κωδικό T1EΔK-02560 (Δράση Εθνικής Εμβέλειας «Ερευνώ –Δημιουργώ – Καινοτομώ»)

07/2020 – 08/2021: Επιστημονικός συνεργάτης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών - «Ανάπτυξη νέας γενιάς συμπληρωμάτων διατροφής» με κωδικό T1EΔK-01921 (Δράση Εθνικής Εμβέλειας «Ερευνώ –Δημιουργώ –Καινοτομώ»)

09/2014: Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, πρόγραμμα PERSEAS, Ελαφόνησος

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

05/2022 – 09/2023: Υπότροφος ΙΚΥ, «Ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού μέσω της υλοποίησης διδακτορικής έρευνας Υποδράση 2: Πρόγραμμα χορήγησης υποτροφιών ΙΚΥ σε υποψηφίους διδάκτορες των ΑΕΙ της Ελλάδας», του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό

Ταμείο (Ε.Κ.Τ.) στο πλαίσιο της Πράξης με κωδικό ΟΠΣ 5113934 του Ε.Π.«Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ (2014-2020).

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ – ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

Επιστημονικές δημοσιεύσεις (n=12)

1. Amerikanou, C.; Kleftaki, S.-A.; Gioxari, A.; Tagkouli, D.; Kasoura, A.; Simati, S.; Tzavara, C.; Kokkinos, A.; Kalogeropoulos, N.; Kaliora, A.C. The Performance of Pleurotus eryngii β -Glucans on Protein Digestion and the Release of Free Amino Acids in the Bloodstream of Obese Adults. *Foods* 2025, 14, 2649. <https://doi.org/10.3390/foods14152649>
2. Amerikanou, C., Gioxari, A., Kleftaki, S. A., Valsamidou, E., Zeaki, A., & Kaliora, A. C. (2023). Mental Health Component Scale Is Positively Associated with Riboflavin Intake in People with Central Obesity. *Nutrients*, 15(20), 4464. <https://doi.org/10.3390/nu15204464>
3. Amerikanou, C., Kleftaki, S. A., Karavoltos, S., Tagkouli, D., Sakellari, A., Valsamidou, E., Gioxari, A., Kalogeropoulos, N., & Kaliora, A. C. (2023). Vanadium, cobalt, zinc, and rubidium are associated with markers of inflammation and oxidative stress in a Greek population with obesity. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1265310. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1265310>
4. Amerikanou, C., Valsamidou, E., Kleftaki, S. A., Gioxari, A., Koutoulogenis, K., Aroutiounova, M., Stergiou, I., & Kaliora, A. C. (2023). Peripheral inflammation is linked with emotion and mental health in people with obesity. A "head to toe" observational study. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1197648. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1197648>
5. Gioxari, A., Amerikanou, C., Valsamidou, E., **Kleftaki, S. A.**, Tzavara, C., Kalaitzopoulou, A., Stergiou, I., Smyrnioudis, I., Kaliora, A.C. (2023). Chios mastiha essential oil exhibits antihypertensive, hypolipidemic and anti-obesity effects in metabolically unhealthy adults - a randomized controlled trial, *Pharmacological Research*, 194, 106821, ISSN 1043-6618, <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2023.106821>
6. Amerikanou, C., **Kleftaki, S. A.**, Valsamidou, E., Chroni, E., Biagki, T., Sigala, D., Koutoulogenis, K., Anapliotis, P., Gioxari, A., & Kaliora, A. C. (2023). Food, Dietary Patterns, or Is Eating Behavior to Blame? Analyzing the Nutritional Aspects of Functional Dyspepsia. *Nutrients*, 15(6), 1544. <https://doi.org/10.3390/nu15061544>
7. Amerikanou, C., Tagkouli, D., Tsiaka, T., Lantzouraki, D. Z., Karavoltos, S., Sakellari, A., **Kleftaki, S. A.**, Koutrotsios, G., Giannou, V., Zervakis, G. I., Zoumpoulakis, P., Kalogeropoulos, N., & Kaliora, A. C. (2023). Pleurotus eryngii Chips-Chemical Characterization and Nutritional Value of an Innovative Healthy Snack. *Foods (Basel, Switzerland)*, 12(2), 353. <https://doi.org/10.3390/foods12020353>
8. Amerikanou, C., **Kleftaki, S. A.**, Valsamidou, E., Tzavara, C., Gioxari, A., & Kaliora, A. C. (2022). Dietary Patterns, Cardiometabolic and Lifestyle Variables in Greeks with Obesity and Metabolic Disorders. *Nutrients*, 14(23), 5064. <https://doi.org/10.3390/nu14235064>
9. **Kleftaki, S. A.**, Amerikanou, C., Gioxari, A., Lantzouraki, D. Z., Sotiroidis, G., Tsiantas, K., Tsiaka, T., Tagkouli, D., Tzavara, C., Lachouvaris, L., Zervakis, G. I., Kalogeropoulos, N., Zoumpoulakis, P., & Kaliora, A. C. (2022). A Randomized Controlled Trial on Pleurotus eryngii Mushrooms with Antioxidant Compounds and Vitamin D2 in Managing Metabolic Disorders. *Antioxidants (Basel, Switzerland)*, 11(11), 2113. <https://doi.org/10.3390/antiox11112113>
10. **Kleftaki, S. A.**, Simati, S., Amerikanou, C., Gioxari, A., Tzavara, C., Zervakis, G. I., Kalogeropoulos, N., Kokkinos, A., & Kaliora, A. C. (2021). Pleurotus eryngii improves postprandial glycaemia, hunger and fullness perception, and enhances ghrelin suppression in people with metabolically unhealthy obesity. *Pharmacological research*, 175, 105979. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2021.105979>
11. Amerikanou, C., Papada, E., Gioxari, A., Smyrnioudis, I., **Kleftaki, S. A.**, Valsamidou, E., Bruns, V., Banerjee, R., Trivella, M. G., Milic, N., Medić-Stojanoska, M., Gastaldelli, A., Kannt, A., MAST4HEALTH, Dedoussis, G. V., & Kaliora, A. C. (2021). Mastiha has efficacy in immune-mediated inflammatory diseases through a microRNA-155 Th17 dependent action. *Pharmacological research*, 171, 105753. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2021.105753>
12. Kapelios, C. J., Kyriazis, I., Ioannidis, I., Dimosthenopoulos, C., Hatziagelaki, E., Liatis, S., & PERSEAS Study Group (Emmanouil Mpelliotis, Ioannis Papadopoulos, Filitsa Spanoudi, Konstantinos Sgouros, Dimitris Logothetis, Eirini Papaneofytou, Gerasimos Markatos, Stamatia Moschakou, Dimitrios Mpramos, Ekaterini Konstantatou, Georgios Antonakoudis, Matina Nezi, **Matina Kleftaki**, and George Markozannes) (2017). Diet, life-style and cardiovascular morbidity in the rural, free living population of Elafonisos island. *BMC public health*, 17(1), 147. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4053-x>

Συγγραφικό έργο (n=3)

Ανακοινώσεις σε συνέδρια (n=10)