

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ιφιγένεια Γιαννοπούλου, MSc, Ph.D.

Σπουδές

- 1998-2003 **Διδακτορικό στην Εργοφυσιολογία –Αθλητική Διατροφή, Syracuse University**
Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, Syracuse, NY, USA
Τίτλος Διατριβής: “Οι επιδράσεις της δίαιτας και της άσκησης στη παχυσαρκία της κοιλιακής χώρας, στη χρόνια φλεγμονή, και στις ορμόνες λιπώδη ιστού παχύσαρκων γυναικών με τύπου 2 διαβήτη”
- 2000-2003 **Πιστοποιητικό Διδασκαλίας Πανεπιστημιακού Επιπέδου “Certificate of University Teaching”, Future Professoriate Program, Syracuse University**
- 1996-1997 **Master of Science στην Εργοφυσιολογία- Αθλητική Διατροφή Northern Illinois University**
Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, DeKalb, IL, USA
Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας: “Η αλληλεπίδραση της άσκησης και της δίαιτας υψηλής σε μονοακόρεστα λιπαρά στον μεταβολισμό γλυκόζης και λιπών γυναικών με τύπου 2 διαβήτη”
- 1991-1995.1 **Bachelor of Science στην Αθλητική Επιστήμη, Πανεπιστήμιο Αθηνών**
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ)
- 1994-1995 **TOEFL (Test of English Language)**
GRE (Graduate Requirement Exam)
- 1985-1992 **First Certificate στα Αγγλικά, Cambridge University, GB**
Certificate of Proficiency στα Αγγλικά, Cambridge, GB
- 1980-1989 **First Certificate στα Γαλλικά**
- 2007-2009 **Diploma in Practitioner Skills for Eating Disorders**
Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών, Αθήνα, Ελλάδα

Επαγγελματική Εμπειρία

- 2010- σήμερα Λέκτορας Διατροφής για Άσκηση & Υγεία
Dept of Physical Education & Exercise Science, University of Athens, Greece
- 2012- σήμερα **Μέλος τους Διδακτικού Προσωπικού & Υπεύθυνη Μαθημάτων Αθλητικής Διατροφής**
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Αθλητικής Διατροφής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, Ελλάδα
- 2006- σήμερα Κλινική Εργοφυσιολόγος-Διατροφολόγος
Κέντρο Αναπνευστικής Αποκατάστασης, Νοσοκομείο Σωτηρία & Ευαγγελισμός,
Ιατρικής Σχολή Αθηνών, Ελλάδα
- 2004-σήμερα **Εργοφυσιολόγος/Αθλητική Διατροφολόγος**
«Fitness & Health- Κέντρο Εργομετρίας & Μεταβολισμού », Αθήνα
- 2006-2008 **Επισκέπτης Λέκτορας**
Τμήμα Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας, University of Strathclyde
- 2003-2010 **Επιστημονικός Συνεργάτης**
Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, Syracuse University
- 2005-2006 **Λέκτορας Φυσιολογίας/Διατροφής**
Τμήμα Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας, University of Strathclyde
- 2004-2005 **Ερευνήτρια**
Ιατρική Σχολή Αθηνών, Ινστιτούτο «Θώραξ», Νοσοκομείο Ευαγγελισμός
- 2004-2005 **Επιστημονικός Σύμβουλος Διατροφής**
Σύλλογος Τραπεζοπαλλήλων Ελλάδος, Αθήνα
- 1998-2003 **Μέλος Διδακτικού Προσωπικού**
Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, Syracuse University
- 1998-2003 **Μεταπτυχιακή Βοηθός Εργαστηρίου Εργοφυσιολογίας**
Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, Syracuse University
- 2001-2003 **Μέλος Επιτροπής Προαγωγής Καθηγητών Πανεπιστημίου**
School of Education, Syracuse University
- 2001-2003 **Διδάσκουσα, “Teaching Fellow” μεταπτυχιακών βοηθών**
Πρόγραμμα Διδασκαλίας Μεταπτυχιακών Βοηθών, Syracuse University
- 1998-2003 **Αθλητική Διαιτολόγος**
Syracuse, NY, USA
- 2000-2002 **Προσωπικός Προπονητής**
Personal Fitness Programs Inc., Syracuse, NY, USA
- 1997-2000 **Καθηγήτρια Αεροβικής**
Champions Fitness Center, Syracuse, NY, USA

- 1997-1998 **Αθλητική Διαιτολόγος / Επιστημονικός Σύμβουλος**
Κολυμβητική Ομάδα «Πανελληνίου Συλλόγου Αθηνών»
- 1996-1997 **Μεταπτυχιακή Βοηθός Πανεπιστημίου**
Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, Northern Illinois University
- 1994-1995 **Βοηθός Εργαστηρίου Εργοφυσιολογίας**
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 1994-1995 **Καθηγήτρια Χιονοδρομίας**
Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού
- 1990-1994 **Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Ναυαγοσώστρια**
Κατασκηνώσεις Εθνικής Τράπεζας Ελλάδος

Διδακτική Εμπειρία

- 2010-σήμερα Διδασκαλία των προπτυχιακών μαθημάτων: *Διατροφής για Άσκηση & Υγεία, Εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία, Συνταγραφή Άσκησης για Χρόνια Νοσήματα, Εργαστήρια Εργομετρίας*, και των μεταπτυχιακών μαθημάτων: *Εργαστήριο Προχωρημένης Εργοφυσιολογίας*.
ΤΕΦΑΑ Αθηνών.
- 2012-σήμερα Υπεύθυνη μαθημάτων & διδασκαλία των μεταπτυχιακών μαθημάτων: *Αθλητική Διατροφή και Διατροφή στον Πρωταθλητισμό*.
Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα..
- 2006-2007 Διδασκαλία των μαθημάτων: «Φυσιολογία», «Διατροφή» & «Αθλητική Διατροφή», Τμήμα Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας, University of Strathclyde.
- 1998-2003 Διδασκαλία των μαθημάτων: «Εισαγωγή στις Αθλητικές Επιστήμες», «Σεμινάριο στην Αθλητική Διατροφή», «Σεμινάριο στην Άσκηση και Υγεία», «Προπόνηση με Βάρη», «Αεροβική Γυμναστική», και τα εργαστηριακά μαθήματα: «Εργοφυσιολογία» και «Εργομετρία», Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, Syracuse University.
- 1998-2003 Διδασκαλία των μεταπτυχιακών εργαστηριακών μαθημάτων: «Καρδιαγγειακή Εργοφυσιολογία», «Προχωρημένη Εργοφυσιολογία», και «Μυϊκή Εργοφυσιολογία», Τμήμα Αθλητικών Επιστημών, Syracuse University.
- 2001-2003 Διδασκαλία των «Σεμιναρίων Διδακτικής» στους καινούριους μεταπτυχιακούς βοηθούς του Προγράμματος Διδασκαλίας Μεταπτυχιακών Βοηθών, Syracuse University.

Επιστημονικές Δημοσιεύσεις

In print

- J.A. Kanaley, I. Gia I. Giannopoulou, G. Tillapaugh-Fay, J.S. Nappi, L.L. Ploutz-Snyder. Racial differences in subcutaneous and visceral fat distribution in postmenopausal black and white women. *Metabolism*, 52: 186-191, 2003.
- I. Giannopoulou, R.. Carhart, L.M. Sauro, J. A. Kanaley. Adrenocortical responses to submaximal exercise in postmenopausal black and white women. *Metabolism*, 52:1643-7, 2003.
- I. Giannopoulou and J.A. Kanaley. Exercise and Menstrual Disorders. In: Clinical Exercise Medicine: Physiology Principles and Applications. Ed: L.M. LeMura and S. VonDuvillard. Lippincott Williams and Wilkins, 2003.
- I. Giannopoulou, L.L. Ploutz-Snyder, R. Carhart, R. S. Weinstock, B. Fernhall, G. Tillapaugh-Fay, S. Gouloupoulou, J.A. Kanaley. Exercise is required for visceral fat loss in postmenopausal women with type 2 diabetes. *J Clin Endocrinol Metab.* 90: 1511-1518, 2005.
- I. Giannopoulou, B. Fernhall, R. Carhart, R. S. Weinstock, T. Baynard A. Figueroa, J.A. Kanaley. Effects of diet and/or exercise on adipocytokine and inflammatory protein levels in postmenopausal women with type 2 diabetes. *Metabolism.* 54(7):866-875, 2005.
- J.A. Kanaley, I. Giannopoulou, S. Collier, R. Ploutz-Snyder, R. Carhart. HRT use but not race impacts the exercise-induced growth hormone response in postmenopausal women. *European J Endocrinol.* 153:527-533, 2005.
- A. Figueroa, S.R. Collier, T. Baynard, I. Giannopoulou, S. Gouloupoulou, B. Fernhall. Impaired vagal modulation of heart rate in individuals with Down syndrome. *Clin Autonomic Re.*, 15:45-50, 2005.
- B. Fernhall, A. Figueroa, S. Collier, T. Baynard, I. Giannopoulou, S. Gouloupoulou. Blunted Heart Rate Response to Upright Tilt in Individuals with Down Syndrome. *Arch Phys Med Rehabil.* 86: 813-818, 2005.
- K. S. Heffernan, T. Baynard, S. Gouloupoulou, I. Giannopoulou, S. R. Collier, A. Figueroa, B. Fernhall. Baroreflex Sensitivity during Static Exercise in Individuals with Down Syndrome. *Med Sci Sports Exerc.* 37: 2026–2031, 2005.
- B. Fernhall, A Figuerao, I Giannopoulou, S Collier, T, Baynard. Chronotropic incompetence and autonomic dysfunction in individuals with Down syndrome. *Med Sci Sports Exer.* 2006
- S. Gouloupoulou, T. Baynard, S. Collier, I. Giannopoulou, A. Figueroa, M. Beets, K. Pitetti, B. Fernhall. Cardiac Autonomic Control in Individuals with Down Syndrome. *Am J Mental Retardation*, 111:27–34, 2006.
- B. Fernhall, A. Figueroa, S. Collier S. Gouloupoulou, I. Giannopoulou, T. Baynard. Resting Metabolic Rate is Not Reduced in Adult Obese Individuals with Down Syndrome. *Mental Retardation*, 2006.

I. Vogiatzis, I. Giannopoulou, O. Georgiadou, M. Koskolou, E. Peraki, K. Kostikas, H. Wagner, E. Kosmas, A. Koutsoukou, N. Koulouris, P. Wagner, C. Roussos. Effects of arterial oxygen saturation and work-rate on exercise-induced diaphragmatic fatigue in highly-trained athletes. *J Physiol.* 572: 539, 2006.

J.A. [Kanaley](#), I. [Giannopoulou](#), LL. [Ploutz-Snyder](#). Regional differences in abdominal fat loss. *Int J Obes.* 31: 147-152, 2007.

M. Skouroliakou, I. Giannopoulou, C. Kostara, M. Vasilopoulou. Comparison of Predictive Equations for Resting Metabolic Rate in Obese Psychiatric Patients taking Olanzapine. *Nutrition* 25: 188–193, 2009.

M. Skouroliakou, I. Giannopoulou, C. Kostara, JC. Hannon. Effects of nutritional intervention on body weight and body composition of obese psychiatric patients taking Olanzapine. *Nutrition* 25(7-8):729-35, 2009

M. Skouroliakou, M. Stathopoulou, A. Koulouri, I. Giannopoulou, D. Stamatiades, C. Stathakis. Determinants of resting energy expenditure in hemodialysis patients and comparison with healthy subjects. *J Ren Nutr.* :19(4):283-90, 2009.

M. Skouroliakou K., Koutri, M. Stathopoulou, E. Vourvouhaki, I. Giannopoulou, A. Gounaris. Comparison of two types of TPN prescription methods in preterm neonates. *Pharm World Sci.:* 31(2):202-8, 2009.

I. Giannopoulou, A. Papageorgiou, L. Kilduff, I. Vogiatzis, A. Kafatos, Y. P. Pitsiladis. Effects of olive oil phenols on exercise-induced oxidative stress in elite athletes. *Greek J Phys Activity Sport*, 30 (2): 163-176, 2010.

I. Giannopoulou. Effects of exercise on menstrual disorders present in elite athletes. *J Kinesiology of the University of Athens.* 2010.

M. Skouroliakou, I. Giannopoulou, C. Kostara, K. Koutri, MG. Stathopoulou, C. Kakavelaki. Effects of a nutritional intervention in obese postmenopausal women on atypical antipsychotics. *Maturitas:* 67(2):166-70, 2010.

M. Skouroliakou, I. Giannopoulou, G. M. Stathopoulou, C. Kostara, K. Koutri, C. Kakavelaki. Vitamin D insufficiency in obese patients with severe mental illness taking Olanzapine. *Mediterranean J Nutrition Metabolism.* *Mediterr J Nutr Metab.* 5:219–225, 2012.

I. Giannopoulou, G. Nassis, D. Apostolidis, A. Bayos, K. Noutsos. Performance level affects the dietary supplementation of elite level athletes. *Journal of Sports Science and Medicine.* 12, 190-196, 2013.

In preparation

I. Giannopoulou, R. Spetsioti, S. Ntalapera, I. Vogiatzis. Abdominal fat distribution and bone density in COPD patients undergoing exercise rehabilitation. In preparation for submission.

T. Pierros, N. Geladas, I. Giannopoulou. Respiration is taxed less in interval Vs continuous exercise. In preparation for submission.

Professional Presentations

Accepted for mini-oral presentation. Giannopoulou I. et al. "Interval exercise improves exercise tolerance with no changes in abdominal fat depots in COPD patients". European Conference of Sports Sciences, Barcelona, July 2013.

Accepted for mini-oral presentation. Souglis A, Giannopoulou I. et al. "Effect of competition in TNF-a and IL-6 concentrations in elite athletes". European Conference of Sports Sciences, Barcelona, July 2013.

Accepted for mini-oral presentation. Ntalapera S., Giannopoulou I. et al. "Nutritional status predicts the respiratory function of COPD patients". European Conference of Sports Sciences, Barcelona, July 2013.

Accepted for poster presentation but did not present due to no economical support from the University of Athens: "Nutritional status predicts the exercise capacity of COPD patients". I Giannopoulou, Spetsioti R., Likouresi E., Vogiatzis I. European Conference of Sports Sciences, Bruges, Belgium, July 2012.

Accepted for oral presentation but did not present due to no economical support from the University of Athens: "The nutritional status of combat sport athletes". I. Giannopoulou, Bakirtzis D., Botonis P., Cherouveim E., Ntalapera S. European Conference of Sports Sciences, Bruges, Belgium, July 2012.

Invited oral presentation: "Effects of exercise and diet on the metabolism and body composition of elderly individuals". I. Giannopoulou. Exercise Science Conference, University of Athens, Dept. of Physical Education, May 2011.

Poster Presentation: Effects of pulmonary rehabilitation on peripheral muscle fibre characteristics in COPD patients with GOLD stages II to IV. E. Cherouvim, G. Stratakos, G. Terzis, DCM. Simoes, S. Spetsioti, E. Kourepini, I. Tsiokou, I. Giannopoulou, C. Siresioti, S. Zakyntinos, I. Vogiatzis. Thorax Conference, Athens, April 2009.

Oral Presentation: Effects of diet and exercise on the body composition, resting metabolic rate and exercise capacity of patients with severe mental illness. I. Giannopoulou, M. Skouroliakou, C. Kostara, K. Koutri, K. Danou, European Conference of Sports Sciences, Lisbon, Portugal, July 2008.

Oral Presentation: Body weight unloading: an alternative form of exercise for overweight postmenopausal women, I. Giannopoulou, A. Macaluso, M. Sacchetti, M. Panarelli, D. Watson, Q Wei Liang, M. Nimmo. European Conference of Sports Sciences, Lisbon, Portugal, July 2008.

Poster-Discussion presentation "Effects of pulmonary rehabilitation on systemic inflammation on patients with severe COPD". I. Giannopoulou, I. Vogiatzis, D. Simoes, O. Georgiadou, C. Roussos. European Respiratory Society Conference, Copenhagen, Denmark, September 2005.

Oral presentation: “Effects of work intensity and arterial oxygen saturation on exercise-induced diaphragmatic fatigue in highly-trained cyclists”. I. Vogiatzis, I. Giannopoulou, O. Georgiadou, M. Koskolou, A. Koutsoukou, H. Wagner, K. Kostikas, E. Kosmas, N. Koulouris, PD. Wagner, Ch. Roussos. American Thoracic society, San Diego, USA, May 2005.

Poster-discussion presentation: “Skeletal muscle fiber characteristics following interval versus continuous rehabilitative exercise training in COPD patients”. I. Vogiatzis, S. Nanas, G. Terzis, P. Manda, E. Kosmas, O. Georgiadou, I. Giannopoulou, E. Kastanakis, D. Sakelariou, C. Roussos. American Thoracic society, San Diego, USA, May 2005.

Invited oral presentation: “The role of nutritional intervention in COPD”. I. Giannopoulou. National Respiratory Society Conference, Patra, Greece, October 2004.

Poster presentation: “Effects of interval versus continuous training on the skeletal muscle characteristics of patients with severe COPD”. G. Terzis, I. Vogiatzis, S. Nanas, P. Manda, E. Kosmas, O. Georgiadou, I. Giannopoulou, P. Roditis, E. Kastanakis, C. Roussos. European Respiratory Society Conference, Glasgow, United Kingdom, September 2004.

Oral presentation: “Modest weight loss does not alter the Resistin levels of obese type 2 diabetic postmenopausal women.” I. Giannopoulou, B. Fernhall, L. Ploutz-Snyder, J.A. Kanaley. European Conference of Sports Sciences, Clermont Ferrand, France, July 2004.

Poster presentation: Effects of exercise and/or diet on chronic low-grade inflammation in obese postmenopausal women with type 2 diabetes. I. Giannopoulou, R. Carhart, B. Fernhall, T. Baynard, J.A. Kanaley. European Conference of Obesity, Prague, Czech Republic, April, 2004.

Poster presentation: Effects of diet and/or exercise on the adipocytokine concentration of postmenopausal women with type 2 diabetes”. I. Giannopoulou, R. Carhart, B. Fernhall, S. Goulopoulou, J.A. Kanaley. Northern Association of Obesity Conference, Florida, USA, October 2003.

Oral Presentation: “Effects of exercise and/or diet on the abdominal fat distribution and metabolic status of type 2 diabetic postmenopausal women”. I. Giannopoulou, R. Carhart, B. Fernhall, T. Baynard, J.A. Kanaley. American College of Sports Medicine National Conference, San Francisco, California, May 2003.

Oral Presentation: “Effects of exercise and/or diet on the glucose and lipid control of type 2 diabetic postmenopausal women”. I. Giannopoulou, R. Carhart, B. Fernhall, J.A. Kanaley. European Conference of Sports Science (ECSS), Athens, Greece, July 2002.

Oral Presentation: “A high monounsaturated fat diet and/or exercise improves the glycemic and lipidemic control of type 2 diabetic women”. I. Giannopoulou, R. Carhart, B. Fernhall, J.A. Kanaley. Regional Conference of the American College of Sports Medicine, New York, September 2001.

Poster Presentation: “Effects of exercise and/or hormone replacement therapy on the DHEAS levels of postmenopausal women”. I. Giannopoulou, R. Carhart, B. Fernhall, J.A. Kanaley. National American College of Sports Medicine Conference, Baltimore, Maryland, May 2001.

Oral Presentation: “Interaction of Exercise and Diet on the Glucose and Lipid Metabolism of Women with NIDDM”. I. Giannopoulou, S. Plowman, R. Rimmer. National American College of Sports Medicine Conference, Orlando, Florida, May 1998.

Βραβεύσεις / Υποτροφίες

- ◆ Αύγουστος 2005, Προσφορά θέσης Λέκτορα στο Aberdeen University, Dept. of Biomedical Sciences
- ◆ 2004 Doctoral Prize, The Graduate School, Syracuse University
- ◆ 2002-2003 and 2001-2002 Teaching Fellow Award – Syracuse University
- ◆ 2002 Syracuse University Fellowship Award - \$13,000
- ◆ 2001 Outstanding Teaching Assistant Award – Syracuse University
- ◆ 2002 ΦΒΔ Honor Society for International Scholars Member-Syracuse University
- ◆ 1998-2002 Υποτροφία για μεταπτυχιακές σπουδές από το αμερικάνικο πανεπιστήμιο Syracuse University
- ◆ 1996-1997 Υποτροφία για μεταπτυχιακές σπουδές από το αμερικάνικο πανεπιστήμιο Northern Illinois University
- ◆ 1998 Υποτροφία Μεταπτυχιακών Σπουδών από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (IKY)
- ◆ Future Professoriate Member-Syracuse University
- ◆ The American College of Sports Medicine Member

Ερευνητικές Επιχορηγήσεις

- ◆ 2006 Research and Development Fund, University of Strathclyde – £15,000
- ◆ 2002 Graduate Student Research Grant by the American College of Sports Medicine- \$5,000
- ◆ 2002 Graduate Research Award, Regional Conference of the American College of Sports Medicine (Pennsylvania) –\$500
- ◆ 2002 Syracuse University Graduate Creative Research Grant - \$700
- ◆ 2002 and 2001 Travel Research Grant – Syracuse University- \$900
- ◆ 2001 Woodrow Wilson Research Grant- \$3,000
- ◆ 2001 Sidney W. Young Research Award – Syracuse University- \$250
- ◆ 2000 NY state Diabetes Group research grant - \$75,000