

Sono un biologo nutrizionista, con **Laurea Triennale in biologia** presso l'**Università degli studi Bicocca di Milano** con indirizzo **fisiopatologia umana** e tirocinio svolto presso lo studio del *Dr Maurizio Bruschi*, docente di chimica, nel progetto di studio sulla proteina p53 e il suo coinvolgimento nella genesi dei tumori e nella funzione di oncosoppressore.

Laurea Magistrale in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione in seguito a tirocinio curricolare svolto presso la Fondazione I.R.C.C.S. "Istituto Nazionale dei Tumori" e nei laboratori dell'Università degli studi di Urbino, nell'ambito del progetto di studio "**DIANA 5**" del *Dr Franco Berrino* che si occupa della **prevenzione del tumore al seno e delle sue recidive attraverso la correzione dello stile di vita e dell'alimentazione**; propedeutico alla tesi dal titolo: "Ruolo dell'IGF-1 nell'insorgenza di recidive in donne malate di tumore alla mammella", relatrice: *Dott.ssa Anna Villarini*.

PIANI ALIMENTARI PERSONALIZZATI PER:

SINDROME METABOLICA, DIABETE (TIPO I E TIPO II), IPERCOLESTEROLEMIA, DISMETABOLISMI VARI: la sindrome Metabolica e malattie del metabolismo sono condizioni cliniche specifiche, le cui cause sono differenti e spesso molteplici ma che si possono contrastare con il cambio di alimentazione. Il periodico controllo dei parametri clinici e della massa grassa permettono di monitorare il progresso.

DISTURBI GASTROINTESTINALI (gonfiore, acidità, reflusso, gastriti, stipsi, disbiosi, ecc.): sono disturbi che ostacolano la digestione e dal momento che "siamo quello che digeriamo" è necessario avere una digestione efficiente al fine di ottenere il massimo assorbimento di nutrienti dal cibo.

MENOPAUSA E ANDROPAUSA: un cambiamento radicale del metabolismo della donna con sbalzi ormonali che provocano disagi e sintomi anche soggettivi. Non si deve contrastare il cambiamento, bensì assecondarlo con un'alimentazione adeguata allo stile di vita, monitorare e mantenere una ridotta massa grassa.

ONCOLOGIA E TERAPIA (chemioterapia e radioterapia): l'alimentazione è un'arma che aiuta a combattere il tumore. Durante le terapie, la scelta di un'alimentazione antiossidante riduce gli effetti negativi sulle cellule sane e rinforza la risposta del sistema immunitario.

SPORTIVI AGONISTI E NON: il gesto atletico richiede una preparazione seguita da un recupero adeguato all'intensità e alla frequenza dall'attività fisica. Con l'alimentazione specifica al tipo di attività svolta è possibile ottenere la massima efficienza durante la prestazione.

PERDITA DI PESO: attraverso un **programma alimentare personalizzato** è possibile ridurre: l'obesità e il sovrappeso, i principali **fattori di rischio** per malattie cardiovascolari, ipertensione, malattie degenerative come il cancro, ecc...

La **perdita di peso** deve riguardare solo la **massa grassa** e deve essere graduale e progressiva.

Il monitoraggio della composizione corporea costante permette di rilevare ed evitare la perdita di massa magra-muscolare e ossea.

I benefici più comuni che si possono riscontrare da una corretta perdita di peso sono: maggiore energia, più elasticità e forza, riduzione del carico sulle articolazioni (ginocchio caviglia e anca).

ALLERGIE, IPERSENSIBILITÀ (volgarmente chiamate "INTOLLERANZE"): non è solo escludendo dalla dieta alcuni alimenti coinvolti, ma è necessario impostare un accurato programma i cui cardini sono il sostegno al sistema immunitario nella risposta allergica; il ripristino della flora batterica intestinale con l'obiettivo di controllare i disagi gastrointestinali. Un'accurata scelta di alimenti, il monitoraggio e il reinserimento progressivo di alcuni alimenti nel tempo, sulla base dei progressi.

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO: il normopeso è la condizione migliore per prepararsi alla gravidanza, con benefici sia per la mamma, sia per i figli al momento del parto.

Durante la gravidanza è necessario controllare l'**integrazione** di elementi nutritivi fondamentali per l'assetto ormonale e per lo sviluppo del feto.

Nella fase post parto l'alimentazione aiuta a controllare il peso, sostenendo la mamma nell'allattamento con benefici soprattutto per il figlio.

PEDIATRIA ED ETÀ DELLO SVILUPPO: dallo svezzamento fino allo sviluppo completo l'organismo subisce numerosi cambiamenti dettati dalla genetica ma soprattutto dall'ambiente esterno di cui l'alimentazione è la parte più influente.