

CURRICULUM VITAE

ILARIA VELARDI

Indirizzo: Via dei carantani 1, Varese

Data di nascita: 17.08.1992

Nazionalità: Italiana

Recapito: +39 3497268349

Mail: i.velardi@hotmail.com



FORMAZIONE

Ottobre 2017 ad oggi

Attività da libero professionista, come Biologa Nutrizionista e consulente nutrizionale presso studi privati e centri polispecialistici.

Settembre 2017 ad oggi

Master di specializzazione Nutrifor – consulente nutrizionale, Milano.

Moduli:

- I. Concetto di dieta, valutazione della composizione corporea, alimentazione e prevenzione
- II. Tecniche di indagine nutrizionale, orientamento nutrizionale nelle patologie di origine metabolica, sindrome metabolica, diabete, dieta mediterranea e diete a confronto
- III. Alimentazione nelle diverse fasi di vita, alimentazione nell'attività sportiva, alimentazione patologia-correlata, interazioni cibo e farmaci
- IV. Probiotici e prebiotici, intolleranze e allergie alimentari, l'ambiente, cibo e PNEI, i DCA e i NAS, l'obesità psicogena, psicologia della relazione tra consulente e utente
- V. Nutraceutici e integratori, genomica e nutrigenomica, test genetici, stress ossidativo e azione antiossidante nei cibi, biomarkers di stress ossidativi

28 Giugno 2017

Abilitazione alla professione di Biologo, iscrizione all'albo dell'ordine dei Biologi, sezione A.
Numero: AA_078602

Votazione: 187/200

Ottobre 2014 – Marzo 2017

Laurea magistrale in “Alimentazione e Nutrizione Umana”

Università degli Studi di Milano – Facoltà di Scienze Agrarie e Alimentari

Votazione: 110/110 e LODE

Integrazione del piano didattico di studi con approfondimenti relativi ai seguenti argomenti:

- Principi di Alimentazione e Nutrizione Umana
- Principi di Microbiologia e Tecnologia Alimentare
- Inglese

Marzo 2016 – Marzo 2017

Tesi sperimentale, svolta nell’ambito di un programma scientifico di ricerca presso i laboratori di Microbiologia dell’Università degli studi di Milano: “*Studio in vivo per la valutazione dell’impatto del consumo di carne trasformata sul rischio di aterosclerosi: abbondanza fecale del gene batterico cutC e livelli urinari di ossido di trimetilammina*”. Affiancamento ad una biologa nutrizionista.

Relatore: Prof. Guglielmetti Simone; correlatore: Prof.ssa Patrizia Riso

Settembre 2011- Ottobre 2014

Laurea in “Scienze e Tecnologie Biologiche”

Università degli Studi dell’Insubria (VA) – Facoltà di Scienze MM.FF.NN.

Tesi sperimentale svolta presso i laboratori dell’azienda Campo dei Fiori srl: “*Microbiologia degli alimenti: descrizione di alcuni metodi per il controllo microbiologico in alimenti di origine lattiero-casearia e vegetale*”

Relatore: Prof.ssa Barbieri Paola

Votazione: 110/110 e LODE

2006 - 2011

Diploma: Maturità Scientifica

Istituto: Liceo Galileo Ferraris (VA)

Voto: 84/100

ESPERIENZE LAVORATIVE

Marzo 2015 ad oggi (Part-Time)

In staff al Responsabile Controllo ed Assicurazione Qualità azienda del settore alimentare Campo dei Fiori srl:

- Organizzazione, programmazione ed esecuzione di analisi microbiologiche e chimiche su: materie prime, prodotti intermedi, prodotti finiti, ingredienti, acque (destinate al consumo umano e di processo);
- Controllo etichette imballi prodotto finito (indicazioni nutrizionali etc...);
- Piano HACCP e Risk Management

8/11 Maggio 2017

Partecipazione alla fiera internazionale TUTTO FOOD (Milano), dedicata al food and beverage, in qualità di rappresentante dell'azienda Campo dei Fiori srl.

Gennaio 2012 – gennaio 2013

Ripetizioni per studenti di scuole superiori di Biologia, Matematica, Fisica, Chimica Organica, Chimica Inorganica, Scienze.

15 Dicembre 2012

Hostess presso convegno “Problematiche nella riparazione della cuffia dei rotatori”

c/o Associazione Giosuè Carducci, via Cavallotti 7, Como

2 Ottobre 2010

Hostess presso convegno “La riabilitazione post-chirurgica nelle patologie di spalla” (intervento diretto sul palco)

c/o Associazione Giosuè Carducci, via Cavallotti 7, Como

PRINCIPALI COMPETENZE ACQUISITE IN AMBITO LAVORATIVO E UNIVERSITARIO

Principali competenze in ambito nutrizionale: Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea del soggetto tramite l'utilizzo di plicometria e impedenziometria,

elaborazione di piani nutrizionali personalizzati, alimentazione nelle differenti fasi della vita, impiego e valutazione di probiotici, lettura e valutazione degli esami ematici, indagine alimentare tramite metodi prospettici (diario alimentare quantitativo o non quantitativo) e retrospettivi (24 hour recall, food frequency questionnaire, burke type diary), utilizzo di software avanzati in ambito nutrizionale fra i quali Metadieta, utilizzo di curve di crescita, etc.

Principali competenze acquisite in ambito chimico e biochimico: Utilizzo della strumentazione per analisi chimiche e biochimiche come (ad esempio HPLC, rotavapor, centrifughe, spettrofotometri, etc), analisi completa delle caratteristiche chimiche e biochimiche di un alimento o di acque.

Principali competenze acquisite in ambito microbiologico, tossicologico, istologico: Utilizzo della strumentazione presente nei laboratori (ad esempio citofluorimetro e microscopi ottici ed elettronici), analisi di campioni biologici e di origine alimentare, test fenotipici per l'identificazione dei microrganismi, valutazione tossicità sostanze su cellule o microrganismi, quantificazione e amplificazione di DNA o di sequenze geniche di interesse, mantenimento e conta cellulare.

CORSI DI FORMAZIONE

15/16 Maggio 2017: Corso organizzato da CSQA **“Dall’analisi dei pericoli alla gestione efficace delle situazioni di crisi: HACCP e Risk Management nella filiera lattiero –casearia”**, San Paolo (BS).

4 Ottobre 2016: Corso di aggiornamento professionale in **ETICHETTATURA NUTRIZIONALE**, Centrale del Latte di Brescia, Brescia.

25 Maggio 2016: Corso **“Shelf life degli alimenti- aspetti normativi e tecnici: criteri per una corretta valutazione. Protocollo operativo: linee guida per le aziende”**, Centrale del Latte di Brescia, Brescia.

3 Maggio 2016: Corso pratico **“L’analisi qualitativa del lattosio negli alimenti delattosati con kit enzimatico Megazyme”**, presso ASTORI s.n.c, Poncarale.

15 Maggio 2015: **“Integrazione professionale dei disturbi alimentari”**, Università degli Studi di Milano.

11 Maggio 2015: **“Ascolto e comunicazione: ottimizzare la relazione tra professionista e cliente”**, Università degli Studi di Milano.

6 Maggio 2015: **“Consumer science: aspetti teorici e field research”**, Università degli Studi di Milano.

11 Aprile 2015: **“Sostenibilità e innovazione alimentare” e “Future Foods: stili di vita, mode e nuovi cibi: la nutrizione del futuro passa da qui”**, NUTRIMI, Milano.

11 Marzo 2015: Convegno **“Come nutrire il benessere femminile”**, organizzato dall’Università di Lugano L.U.de.S.

24 Febbraio 2015: **“Nutrizione infantile in un mondo globalizzato: quali strade seguire”**, Milano.

CONOSCENZE LINGUISTICHE E INFORMATICHE

Italiano: Madre lingua

Inglese: B2 (Parlato, Scritto, Comprensione)

Francese: A2 Scolastico

19/04/2010 - 22/04/2010 (Soggiorno presso Malta): NSTS – ENGLISH LANGUAGE INSTITUTE MALTA, **CERTIFICATO CONSEGUITO**

14/03/2008: **ATTESTATO** DI PARTECIPAZIONE “BRITISH INSTITUTES”, KANGOUROU DELLA LINGUA INGLESE 2008

21/07/2008 – 04/08/2008 (Soggiorno presso York): EAC VACATION COURSES, **CERTIFICATO CORSO DI LINGUA INGLESE PRESSO “YORK MOUNT” -B2-**

14/12/2009: EUROPEAN COMPUTER DRIVING LICENCE, **CERTIFICATO ECDL**

Patente: B, A1

Automunita

Sport: Pallavolo, Tennis, Snowboard, Ballo

Interessi: Animali, Alimentazione e Cucina, Scienze

Autorizzo l'utilizzo dei miei dati personali in osservanza del D. Lgs “196/2003”

Ilaria Velardi
