

Valentina Rossi

Mobile: +39 338 4531891

Skype: valerose80

Nata a: Novara

Residente in: Burago di Molgora (MB)

E-mail: nutrizione@vrossi.it

Sito web: www.vrossi.it

il: 10.08.1980



Sintesi professionale

Ho maturato una consolidata esperienza professionale nella **consulenza nutrizionale** per la prevenzione e il supporto nelle principali **patologie croniche**. In particolare, i miei interessi scientifici e i miei ambiti di lavoro si focalizzano su **malattie croniche e autoimmuni, sclerosi multipla, cancro e disturbi del comportamento alimentare**, spesso in collaborazione con i medici specialisti del settore.

Il mio approccio si basa sullo stile di vita nella sua ampia accezione (alimentazione, esercizio fisico, benessere psicologico, contatto con la natura, rete sociale, sonno, sane abitudini quotidiane).

Le mie competenze includono la **tossicologia ambientale** e la sua influenza sull'organismo umano.

Mi appassiona organizzare momenti multidisciplinari di **promozione della salute**, con l'obiettivo di informare, creare competenza e motivazione al cambiamento di stile di vita.

Nel corso degli anni trascorsi all'interno di una realtà multinazionale, ho acquisito profonde capacità analitiche, una solida esperienza sulla **gestione dei progetti**, capacità di team working, gestione qualità di processo, dialogo in **contesti internazionali**. Tali competenze sviluppate mi permettono oggi di operare in ambito clinico e di ricerca con un approccio strutturato.

Aree di competenza professionale

SUPPORTO NUTRIZIONALE IN PATOLOGIA

- **Alimentazione per la salute della donna** (prevenzione oncologica, endometriosi, ovaio policistico, amenorrea e menopausa)
- **Alimentazione e stile di vita in oncologia**. Supporto nutrizionale durante le terapie antitumorali e in preparazione di grandi interventi chirurgici (in particolare, tumore dell'ovaio) all'interno di progetti di pre-abilitazione multidisciplinare. Consulenza nutrizionale per i pazienti e famigliari con mutazione genetica BRCA con aumentato rischio oncologico. Stile di vita per la prevenzione delle recidive
- **Alimentazione e stile di vita in neurologia**. In particolare, ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita nelle persone affette da **Sclerosi Multipla**. Di particolare rilevanza il progetto "Stile di vita, nutrizione e vela" (<https://www.facebook.com/AcqueLibereLM/videos/403996470523716/>), che costituisce un percorso riabilitativo multidisciplinare e uno studio di ricerca a sé stante. Consulenza nutrizionale per le persone affette da malattia di **Alzheimer e Parkinson**. Strategie di prevenzione per i famigliari.
- **Nutrizione in psichiatria**. Valutazione e riabilitazione nutrizionale per i pazienti affetti da **disturbi del comportamento alimentare** all'interno dell'equipe dedicata. Counseling alimentare per le persone in riabilitazione per abuso e dipendenza da sostanze stupefacenti.
- Alimentazione nelle principali patologie croniche, tra cui **cardiopatie, diabete e obesità** (con eventuale strutturazione di **dieta chetogenica**), anche tramite l'organizzazione di gruppi di persone a rischio e per pazienti in degenza.
- **Alimentazione in gastroenterologia**, tra cui reflusso gastroesofageo, gastrite, sindrome dell'intestino irritabile, gonfiore addominale, disbiosi, stipsi e diarrea
- **Alimentazione e Tossicologia Ambientale**: attività clinica e di ricerca inerente la tossicità indotta da metalli di origine ambientale e alimentare sull'organismo umano, in particolare nelle malattie autoimmuni e neurodegenerative, MCS e fibromialgia.

EDUCAZIONE ALIMENTARE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

- Consulenza individuale nutrizionale e stile di vita per la **prevenzione**
- Consulenza aziendale. Informazione e divulgazione di un sano stile di vita per la prevenzione e il **welfare aziendale**
- Collaborazione e consulenza con **strutture specialistiche**, medici specialisti e di medicina generale

- Relazioni presso **convegni, seminari universitari, corsi di formazione, webinar**
- Incontri di **educazione alimentare** per il personale sanitario
- Corsi di **Mindful Eating** in collaborazione con psicoterapeuti istruttori di Mindfulness
- Corsi di educazione alimentare a sfondo pratico, in collaborazione con cuochi professionisti
- Stesura di articoli a carattere scientifico divulgativo (Corriere della Sera, Il Fatto Quotidiano)

RICERCA IN AMBITO NUTRIZIONALE

Organizzazione e stesura di studi di ricerca scientifica.

GESTIONE TEMATICHE AMBIENTALI

All'interno di una realtà aziendale multinazionale, gestione dell'impatto ambientale per le sedi italiane dell'azienda, in accordo alla certificazione UNI EN ISO 14001. Attiva partecipazione all'Environmental Technical Committee aziendale di Parigi.

PROJECT MANAGEMENT & DATA ANALYSIS

- **Facility Management.** All'interno di una realtà aziendale multinazionale, organizzazione e implementazione dei servizi di Facility Management per l'headquarter italiano. Gestione delle gare e dei contratti per i servizi di Facility Management.
- **Real Estate.** All'interno di una realtà aziendale multinazionale, partecipazione e monitoraggio di progetti aziendali internazionali in ambito Real Estate. Definizione di KPI's e Data Concepts, design e implementazione di IWMS.

Esperienze professionali

Biologa nutrizionista	Gruppo Ginestra c/o Le Betulle Casa di Cura	2020 – oggi
	Studio privato - Milano	2015 – oggi
	Cancro Primo Aiuto Onlus c/o Fondazione IRCCS San Gerardo	2019 – 2023
	Almamed - Studio Medico Polispecialistico (Milano)	2017 – 2020
	Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo	2019
	Studio privato - Novara	2016 – 2019
Docente	Studio medico - Monza	2017 – 2020
	Master ADA – Università degli Studi di Milano-Bicocca	2021 – oggi
	Scuola di naturopatia “oro”	2016 – 2022
Ricercatore	Associazione CiboèSalute Aps	2013 – oggi
	IRCCS Fondazione Don Carlo Gnocchi, Milano	2017 – 2023
Culture della Materia	Università Statale di Milano	2019
Process&Tools Data Management	Nokia	2018 – 2019
IWMS Project Manager EMEA	Alcatel-Lucent	2014 – 2017
Contract Manager Real Estate EMEA	Alcatel Lucent	2012 - 2013
Facility&Project Manager Real Estate	Alcatel-Lucent Italia	2007 – 2011
Responsabile Ambiente	Alcatel-Lucent Italia	2004 – 2007
Consulente e analista di laboratorio	Labo Consult Srl – Milano	2004

Collaborazioni

- Associazioni del Terzo Settore “ACTO”, “CiboèSalute”, “Vivere Sano Quotidianamente”, “CCF Italia”, “Acque Libere”

Istruzione

2015	Iscrizione all'Albo dell'Ordine Nazionale dei Biologi
2015	Abilitazione all'esercizio della Professione di Biologo presso Università degli Studi di Pavia
2014	Laurea magistrale in “Alimentazione e Nutrizione Umana” presso Università degli Studi di Milano, 102/110 Tesi presso Ospedale Maggiore Policlinico: Fondazione IRCCS Ca' Granda, Milano
2004	Laurea in “Tossicologia dell'Ambiente” Università degli studi del Piemonte Orientale, 110/100 con Lode Tesi presso LaboConsult Srl

Titoli professionali

- 2015 Biologo
- 2014 Dottore in Alimentazione e Nutrizione Umana
- 2004 Dottore in Tossicologia dell'Ambiente

Premi

- 2005 Premio miglior laureata della Facoltà di Farmacia Laurea in Tossicologia dell'Ambiente Anno accademico 2002-2003

Aggiornamento professionale

Tra i più rilevanti, negli anni:

- 2023 Corso "Il microbiota per la clinica", For.Med
- 2023 Corso "Comunicare efficacemente in sanità: strategie e tecniche per una relazione di qualità", Mapy
- 2023 Corso "L'approccio nutrizionale ai disturbi alimentari", Dr Ezergovesi
- 2023 Corsi "Medicina funzionale: I, II, III, IV modulo", Formed
- 2023 Corso "BLSD, procedura di soccorso adulto, bambino, lattante"
- 2023 Winter School per insegnanti ed educatori ambientali (18-19 Feb), Università di Pavia, Regione Lombardia
- 2022 Corso base e avanzato di Zooantropologia Didattica, SIUA
- 2022 Corso "Menopausa: un approccio integrato", Istituto di Medicina Naturale
- 2021 Corso "FAD ABNI Alimentazione e tumori. prevenzione e trattamento nutrizionale nel paziente oncologico", ABNI
- 2021 Corso "FAD ECMO Oncologia Integrata", Akesios
- 2020 Corso "Il sovrappeso e le sue complicanze nella donna", Axenso
- 2020 Corso "Eating well during cancer", World Cancer Research Fund
- 2020 Corso "Oncologia integrata: approcci multidisciplinari per coadiuvare le terapie antitumorali", ONB
- 2020 Corso "Il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione oncologica", Nutrimedifor
- 2020 Nutrition 2020, June 1-4, American Society for Nutrition Foundation
- 2020 Corso "Nutrizione e integrazione nel paziente oncologico", DD Clinic e SNS
- 2019 Convegno "Microbiota e Sclerosi Multipla – Correlazioni con alimentazione, stress, attività motoria e fumo/smog"
- 2019 NeuroMI V International Meeting - Food for Brain 20-22 Novembre 2019
- 2019 VIII Congresso Nazionale B&M "Nutrizione e Neurodegenerazione"
- 2018 Online Cancer Prevention Training, World Cancer Research Fund
- 2018 La comprensione del paziente: dalla composizione corporea agli aspetti nutrizionali in condizioni fisiopatologiche
- 2018 Dietetica e nutrizione clinica "evidence-based" in Oncologia, ADI presso IEO
- 2018 Corso "L'approccio multidisciplinare nella nutrizione del paziente oncologico", Medica, Editoria e Diffusione Scientifica
- 2018 VII Congresso Nazionale B&M "Nutrizione e Neurodegenerazione"
- 2018 Analisi della Composizione Corporea con Bioimpedenziometria convenzionale e vettoriale, Akern
- 2017 Corso "L'alimentazione della donna nelle varie fasi della vita", Nutrimedifor
- 2016 Corso "Alimentazione vegetariana: prevenzione e sostegno alle cure", ABNI
- 2015 Corso MBSR (Mindfulness-based stress reduction), Università degli studi di Milano Bicocca
- 2014 Workshop "Allergie e intolleranze alimentari", UNIMI
- 2012 NUTRIMI VI Forum Internazionale di Nutrizione Pediatrica
- 2011-2012 Corsi di Programmazione Neuro Linguistica (HRD Milano)
- 2011 Corso ECM "Lipidomica, stress e nutraceutica" – CNR Bologna
- 2010 Corsi Base e Approfondimento Dieta del Metodo Kousmine
- 2010 Corso "Project Management" – Alcatel-Lucent University
- 2009 Corso "Planning and Project Management", IFMA Milano
- 2009 Corso "Comunicazione", IFMA Milano
- 2007 Corso con abilitazione "L'Auditor interno di un Sistema di gestione Ambientale", IMQ
- 2005 Corso "La ISO 14001:2004 come strumento direzionale", IMQ/CSQ.
- 2003 Tirocinio formativo presso Labo Consult S.r.l.: predisposizione Piani di Bonifica, analisi chimiche, analisi chimico-fisiche con strumentazione ICP-OES, HPLC, spettrofotometro UV-Vis, gascromatografo GC-MS, spettrofotometro IR,

analisi microbiologiche su acque e alimenti

- 2003 Corso "Aggiornamento in Spettrometria di Massa", Regione Lombardia
- 2002 "Seminario di tecniche di campionamento ambientale", Regione Lombardia

Pubblicazioni, comunicazioni a congressi e poster

- Libro "Dieta e stile di vita per la sclerosi multipla. Indicazioni, ricette e suggerimenti. Carocci Editore. Ottobre 2023
- A.D'Arma et al., Increased levels of beta-endorphin and noradrenaline after a brief high-impact multidimensional rehabilitation program in Multiple Sclerosis, *IJMS*
- M.Barone et al., Influence of a High-Impact Multidimensional Rehabilitation Program on the Gut Microbiota of Patients with Multiple Sclerosis. *Int.J.Mol.Sci* 2021, 22, 7173
- A.D'Arma et al., Managing chronic disease in the COVID-19 pandemic: an e-learning application to promote a healthy lifestyle for persons with multiple sclerosis, *Psychology, Health & Medicine*, 5 Jun 2021
- Saresella et al., Alterations in circulating fatty acid are associated with gut microbiota dysbiosis and inflammation in multiple sclerosis, *Front. Immunol.*, 07 July 2020
- Pigatto PD et al., Dietary factors and endocrine consequences of multiple chemical sensitivity. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, Volume 67, Issue 5, May 2020, Pages 353-354
- Changing Lifestyle of persons with Multiple Sclerosis: a multidisciplinary rehabilitation. *NeuroMi International Meeting Food for brain V Edition*, Milan 20-22 November 2019
- Ruolo dell'alimentazione nella riabilitazione del paziente con sclerosi multipla: sviluppo di un modello multidisciplinare. Oral presentation. *Spazio Nutrizione X Edition*, Milan 22-23 March 2019
- Mendozzi L et al., Changing Lifestyle of Persons with Multiple Sclerosis: Development, Feasibility and Preliminary Results of a Novel High-Impact Collaborative Intervention in Leisure Environments. *Int J Phys Med Rehabil* 2018, 6:2
- Progetto "MOVIDA" e Progetto "MADDALENA: Stile di vita, nutrizione e vela". Oral presentation presso il congresso "L'alimentazione nella moderna gestione del paziente cronico: il paradigma della Sclerosi Multipla", Milano Gennaio 2018
- Saresella M et al., Immunological and Clinical Effect of Diet Modulation of the Gut Microbiome in Multiple Sclerosis Patients: A Pilot Study. *Front. Immunol.* 2017; 8:1391
- Guzzi G et al., Mercury Dental Amalgam and Multiple Sclerosis. 51st Congress of the European Societies of Toxicology. Porto, 13-16 September 2015.
- Guzzi G et al., Cadmium Toxicity, Biomarkers, and Related Tests. Cadmium Symposium (II Edizione). Sassari, 25-27 June 2015.
- Elli L et al., Increased Mercury Levels in Patients with Celiac Disease following a Gluten-Free Regimen. *Gastroenterology Research and Practice* 2015; 2015:953042
- Consigli alimentari per il paziente affetto da Sclerosi Multipla. Oral presentation presso il convegno "SM:Quality of Life 2015"
- Pigatto PD et al., Dietary factors, Allergy and Exposure to Mercury. 12th Congress of the European Society Of Cutaneous Allergy And Contact Dermatitis - ESCD. Barcelona, 25-28 June 2014
- Pigatto PD et al., Allergological and Toxicological Aspects in a Multiple Chemical Sensitivity Cohort. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2013 Dec 3

Conoscenze tecniche e linguistiche

- INGLESE: fluente
- FRANCESE: buono
- Conoscenze informatiche: Microsoft Windows 10 e Office 365, PowerBI, AutoCad, EndNote, SharePoint e altri servizi di Cloud
- Ricerche avanzate in PubMed, Mendeley e motori di ricerca tecnico-scientifica

Interessi

Amo stare a contatto con la natura, il trekking in montagna, i viaggi a scopo naturalistico, pilates. Mi piace moltissimo cucinare per la famiglia e gli amici. In passato, ho praticato con grande passione pallavolo a livello agonistico.

Autorizzo il trattamento dei dati personali in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16

Milano, 18 Gennaio 2024

In fede

