

VALENTINA FICARA

Biologa Nutrizionista

FORMAZIONE

- **Aprile 2017 – Novembre 2020**

Diploma di Specializzazione in Scienza dell'alimentazione conseguito presso l'Università degli Studi di Milano

- **Giugno 2015**

Abilitazione alla Professione di Biologo presso l'Università degli Studi dell'Insubria (Varese)

- **2011-2013**

Laurea Magistrale in Biologia (LM 6) conseguita presso l'Università degli Studi di Milano Indirizzo: Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione.

- **2006-2010**

Laurea Triennale in Biotecnologie (classe 1) conseguita presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Indirizzo: Biotecnologie Molecolari.

- **2001-2006**

Diploma Socio-Psico-Pedagogico conseguito presso IMS Gaetana Agnesi di Milano.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- **Ottobre 2015 – Oggi**

Attività di Biologa Nutrizionista, libero professionista. Avvio di collaborazioni con diverse figure professionali (medico, psicologo, personal trainer) per intraprendere percorsi multidisciplinari.

Attività di educazione alimentare attraverso incontri di gruppo, in presenza e on-line. Tematiche trattate: sana alimentazione, alimentazione in menopausa, alimentazione in gravidanza e alimentazione complementare (svezzamento).

- **Luglio 2017 - Ottobre 2020**

Specializzanda praticante presso:

- l'Ospedale San Carlo Borromeo, ambulatorio di Dietologia e Nutrizione Clinica – Formulazione di diete, affiancamento nelle consulenze nutrizionali ambulatoriali e follow-up di pazienti obesi afferenti alla MAC.

- l'I.R.C.C.S. Istituto Ortopedico Galeazzi, ambulatorio di Endocrinologia e Diabetologia – Consulenza nutrizionale in donne affette da osteoporosi in trattamento farmacologico e affiancamento al medico endocrinologo nelle consulenze presso il reparto di Traumatologia.

- il laboratorio di Biochimica della Nutrizione dell'Ospedale L. Sacco di Milano – Partecipazione a progetti di ricerca clinica relativi a: profilazione lipidica di donne in gravidanza supplementate con PUFA omega-3, valutazione dei livelli di acido folico in donne in gravidanza, valutazione dello stato ossidativo e infiammatorio in donne in gravidanza.

- **Febbraio 2015 – Luglio 2018**

Attività di consulenza nutrizionale presso diverse Farmacie del territorio Lombardo. Obiettivi delle consulenze sono l'educazione alimentare di soggetti normopeso o sovrappeso e la prevenzione delle patologie legate, direttamente o indirettamente, ad un'alimentazione squilibrata.