

Andria Innocenza Bongiorno

Nata ad Alessandria il 20 ottobre 1980

Cellulare: +39. 334 90.10.511

e-mail andriabongiorno.nutrizione@gmail.com

website: www.lameladellasalute.it

ISTRUZIONE ED ESPERIENZE LAVORATIVE

- Nell'anno accademico 2013/2014, presso il Dipartimento di Biologia e Biotecnologie "Lazzaro Spallanzani", sono risultata vincitrice del pubblico concorso per l'assegnazione di un "Assegno di Ricerca" di durata annuale.
- Nell'anno accademico 2012/2013 ho concluso il corso di Dottorato di Ricerca in Scienze Farmacologiche XXVI ciclo, di durata triennale, presso il Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università degli Studi di Pavia, conseguendo il titolo di Dottore di Ricerca in Farmacologia; argomento tesi di Dottorato: "*Studio delle alterazioni del metabolismo intermedio nella malattia di Alzheimer*".
- Nel dicembre 2009, presso il dipartimento di Medicina Legale, Scienze Forensi e Farmacotossicologiche "A. Fornari" dell'Università degli Studi di Pavia, sono risultata vincitrice del pubblico concorso per l'assegnazione di un "Assegno di Ricerca" di durata annuale rinnovabile per otto anni.
- Negli anni 2007- 2009, presso l'industria chimico - farmaceutica Teofarma S.r.l, ho svolto attività di analista di laboratorio ricoprendo il ruolo di addetto controllo qualità:
 - verifica della correttezza del metodo analitico per le specialità farmaceutiche, mediante l'utilizzo di: HPLC, GC, spettrofotometro UV-VIS e IR;
 - compilazione di un rapporto analisi completo;
 - analisi su semilavorati – controlli in process.
- Nell'anno accademico 2005/2006, ho frequentato il Master di II livello in "Valutazione e controllo del rischio tossicologico da inquinanti ambientali" di durata annuale, con sede amministrativa presso il dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università degli Studi di Pavia; argomento tesi master : "*Effetti neuroendocrini in ratti co-esposti a Bifenili Policlorurati (PCB) e Metilmercurio (MeHg) durante lo sviluppo*".

Curriculum vitae Andria Innocenza Bongiorno

In corrispondenza del percorso formativo di master, sopracitato, sono stata incaricata di un contratto di prestazione d'opera occasionale presso il laboratorio di Tossicologia della Fondazione Maugeri IRCCS di Pavia per svolgere test di citotossicità *in vitro*:

- Micronucleus test (MN); Fast Halo Assay (FHA);
 - allestimento dei sistema *in vitro* per la valutazione dell'irritazione e corrosione cutanea e oculare;
 - valutazione e studio degli effetti, *in vitro*, di citotossicità in linee cellulari umane, trattate con nanotubi in carbonio.
- Nel febbraio 2006 ho conseguito l'abilitazione alla professione di Biologo a mezzo di pubblico esame presso l'Università degli Studi di Pavia.
 - Nell'anno accademico 2004/2005 ho conseguito la laurea in Scienze Biologiche (ordinamento quinquennale) con indirizzo fisiopatologico presso l'Università degli Studi di Pavia; argomento tesi di laurea : “*Disfunzione Mitocondriale nel morbo di Crohn: possibile ruolo delle specie reattive dell'ossigeno*”.

ESPERIENZA PROFESSIONALE IN AMBITO DELLA NUTRIZIONE:

Dal settembre 2009 svolgo la libera professione di Biologo Nutrizionista presso differenti centri specialistici :

- Polimedica Brizzi – strada privata Ubicini, 2 - Pavia
- CML- Centro Medico Lombardo – via Melchiorre Gioia, 37 - Milano
- Wellfit's Club palestre - impianto sportivo – via Madonna – San artino (PV)
- Studio Medico Associato Croce e Stramesi - Ex SS 10 per Alessandria, 6/A - Tortona (AL)

Presso le stesse strutture ho stretto collaborazioni con altri specialisti in differenti settori quali: ortopedia; riabilitazione/rieducazione motoria; settore cardiovascolare e gastroenterologico. Ho inoltre maturato esperienza di collaborazione con psicologi nel percorso riabilitativo a fronte dei disturbi del comportamento alimentare. In aggiunta collaboro attivamente con personal trainer per percorsi mirati al benessere fisico e anche per la preparazione di atleti professionisti, come triatleti, ciclisti e maratoneti.

LA MIA CONSULENZA NUTRIZIONALE

E' solitamente organizzata nel modo seguente:

Colloquio e raccolta dati generici: è la prima fase della consulenza nella quale si crea il contatto con l'assistito per capire il motivo per il quale intende seguire una dieta ed esaminare i motivi che l'hanno spinto a chiedere un consulenza nutrizionale. Il colloquio è necessario al fine di recuperare le informazioni sulle abitudini alimentari dell'assistito e le informazioni sullo stile di vita dello stesso.

Misurazioni antropometriche e rilievi bioimpedenziometrici: in questa fase si effettuano le misurazioni di peso, statura, circonferenze e struttura fisica. Inoltre effettuo il test bioimpedenziometrico per calcolare la composizione corporea in termini di massa grassa, massa magra, muscolatura, acqua corporea e metabolismo basale. Questo tipo di approccio è necessario per stimare lo stato di nutrizione della persona e per poter elaborare una dieta ottimale e specifica per ciascuno.

Anamnesi alimentare e stima fabbisogni energetici: l'anamnesi alimentare è un'indagine che permette di conoscere le abitudini alimentari del soggetto sia attuali che passate, le eventuali terapie nutrizionali pregresse, i suoi gusti ed il generale stile di vita che conduce. Questa attività avviene indagando sulle attività quotidiane che il soggetto svolge, come lavoro, sport, hobbies ed interessi, e rapportando il tutto alle misurazioni antropometriche e bioimpedenziometriche precedentemente effettuate. Questa analisi permette al nutrizionista di sviluppare un programma alimentare che sia il più vicino possibile alle abitudini ed alle esigenze del soggetto, senza perdere di vista gli obiettivi prefissati.

Discussione del problema e delle possibili soluzioni: questa fase è molto importante in quanto si discutono insieme al soggetto le motivazioni ed i problemi riscontrati nel quotidiano che hanno portato lo stesso a non seguire una corretta educazione alimentare.

Consigli: sulla base di tutti i dati ed informazioni ricavati dalla consulenza, verrà compilato un piano dietetico che sia il più possibile vicino alle abitudini alimentari del soggetto, in modo che sia più facilmente sostenibile, pur mirando ad ottenere i risultati concordati, nei tempi adeguati al caso.

Consegna del piano alimentare e impostazione dei CHECK di controllo periodici.

In aggiunta alla consulenza nutrizionale offro l'opportunità di potersi avvalere della **nutrigenetica** che permette di personalizzare l'alimentazione sulla base delle caratteristiche genetiche individuali in modo semplice ed efficace (attraverso un semplice prelievo di saliva buccale). I test vengono effettuati tramite diretta collaborazione con un laboratorio accreditato (*ngb Genetics s.r.l*) per l'esecuzione di test genetici.

EVENTI E COLLABORAZIONI

Anno 2010.

Ho redatto e stilato articoli, in ambito nutrizionale, dal titolo:

“La Buona Alimentazione”, per il blog “iNaturale” del sito “La grande-i Iper”.

Anno scolastico 2012/2013 – 2013/2014

Progetto formativo: educazione alla salute per le scuole medie superiori, titolo argomento:

“I disturbi del comportamento alimentare: anoressia, bulimia, obesità”

Annualmente dal 2010 serate formative di educazione alimentare con membri di squadre agonistiche, dilettantistiche e master nell'ambito dello “Sport, alimentazione ed integrazione”

Anno 2014:

- giornata di educazione alimentare presso il Palazzo della Regione Lombardia, dal titolo: ” Benessere a lavoro”;
- giornata di educazione alimentare presso il Palazzo della Regione Lombardia, dal titolo: “Dieta Mediterranea in Menopausa”;
- intervento al corso di formazione avanzata per Odontoiatri organizzato da OMCeO Milano: “ Il Ruolo dell’Alimentazione nella Salute Orale”, argomento e titolo trattato : ” Nuove prospettive nell'alimentazione e nella prevenzione: LA NUTRIGENETICA”.

PREMI

Nel giugno del 2010 ho ricevuto una menzione speciale per la partecipazione alla 4^a edizione del Premio Montana alla Ricerca Alimentare, con il progetto: “*Nuove strategie per prevenire e combattere la sarcopenia: importanza di una corretta alimentazione*”.

ASSOCIAZIONI

Membro dell'Ordine Nazionale dei Biologi (ONB)

Membro dell'Associazione Nutrizionisti Italiani (AiNut)

Membro dell'Associazione Italiana Farmacologi (SIF)

Membro dell'Associazione Italiana Tossicologia (SITOX)

COMPETENZE LINGUISTICHE

INGLESE tecnico scientifico in corrente aggiornamento, buona capacità di lettura e traduzione di testi, capacità di scrittura e comprensione del testo livello scolastico.

FRANCESE, buone capacità di lettura, scrittura ed espressione orale

**PUBBLICAZIONI SPERIMENTALI COMPARSE SU RIVISTE SCIENTIFICHE
NAZIONALI ED INTERNAZIONALI**

AQUILANI R., BONGIORNO A.I., PASTORIS O., VERRI M.

Nutritional Aspects of Disability and Rehabilitation.

International Encyclopedia of Rehabilitation; pag. 1-14; 2009

AQUILANI R., SCOCCHI M., IADAROLA P., VIGLIO S., PASINI E., CONDELLO S., BOSCHI F., PASTORIS O., BONGIORNO A.I., VERRI M.

Spontaneous neurocognitive retrieval of patients with sub-acute ischemic stroke is associated with dietary protein intake.

Nutr. Neurosci., 2010 Jun;13(3):129-34.

AQUILANI R., LA ROVERE MT., FEBO O., BOSCHI F., IADAROLA P., CORBELLINI D., VIGLIO S., BONGIORNO A.I., PASTORIS O., VERRI M.

Preserved muscle protein metabolism in obese patients with chronic heart failure.

Int J Cardiol. 2011 Apr 15. [Epub ahead of print]

AQUILANI R., LA ROVERE MT., FEBO O., BAIARDI P., BOSCHI F., IADAROLA P., VIGLIO S., DOSSENA M., BONGIORNO A.I., PASTORIS O., VERRI M.

Lung anabolic activity in patients with chronic heart failure. Potential implications for clinical practice

Nutrition 2012 Oct;28(10):1002-7.

VERRI M., PASTORIS O., DOSSENA M., AQUILANI R., GUERRIERO F., CUZZONI G., VENTURINI L., RICEVUTI G., BONGIORNO A.I.

Mitochondrial alterations, oxidative stress and neuroinflammation in Alzheimer's disease.

Int J Immunopathol Pharmacol. 2012 Apr-Jun;25(2):345-53.

AQUILANI R., LA ROVERE MT., BAIARDI P., FEBO O., BOSCHI F., CONDINO A.M., PASTORIS O., IADAROLA P., VIGLIO S., PASINI E., BONGIORNO A.I., DOSSENA M., VERRI M.

Myofibrillar protein overdegradation in overweight patients with chronic heart failure: the relationship to serum potassium levels.

Nutrition Oct. 2013 (1,4)