

**Francesca Filippi**

Nazionalità: Italiana Data di nascita: 13/03/1989 ☎ Numero di telefono: (+39) 3421610534

☎ Numero di telefono: (+39) 3483062246 ✉ Indirizzo e-mail: francescafilippi.nutrizionista@gmail.com

📍 Abitazione: Via Bueriis, 33100 Udine (Italia)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Master II Livello "Stress, sport, nutrizione: nuovi approcci diagnostici e terapeutici per wellness. Fitness, prevenzione e riabilitazione."

Sapienza Università di Roma (in collaborazione con la Clinica Neurologica dell'Università di Udine) [02/2020 – 29/05/2021]

Indirizzo: Roma (Italia)

Voto finale: 110/110 con Lode

Tesi: Utilizzo di una KD (Ketogenic Diet) in pazienti affetti da SM-RR: impatto sulla fatica e sui sintomi cognitivi.

Tirocinio formativo

SOC Clinica neurologica e di neuroriabilitazione [12/2020 – 06/2021]

Indirizzo: Udine (Italia)

Utilizzo di un regime alimentare chetogenico in pazienti affetti da sclerosi multipla relapsing-remitting: Impatto sulla fatica e sui sintomi cognitivi.

Il tirocinio, svolto all'interno dello studio approvato dal Comitato Etico Unico Regionale del Friuli Venezia Giulia (CEUR-2020-SPER-124) il 17 novembre del 2020, prevede una consulenza nutrizionale con raccolta dati antropometrici (peso, altezza, bioimpedenziometria), anamnesi personale e nutrizionale, finalizzata alla stesura di un piano alimentare chetogenico.

Certificazione delle competenze sull'applicazione dei protocolli della dieta chetogenica

Ketolearning [03/2019 – 10/2019]

Indirizzo: Roma

I modulo "Approccio pratico, obesità e sport"

II modulo "Gastroenterologia, geriatria, dermato-estetica e ginecologia"

III modulo "Sindrome metabolica, neurologia e oncologia"

Esame di Stato per l'abilitazione all'esercizio della professione di Biologo

Università degli studi di Parma [16/11/2016]

Indirizzo: Parma (Italia)

Num. Iscrizione all'Albo - Sezione A: AA_077331

Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana

Università degli Studi di Milano [09/2014 – 07/2016]

Indirizzo: Milano (Italia)

Titolo della tesi di laurea: "Progetto Solidale Italiano, un modello di sviluppo sostenibile".

La tesi, attraverso l'analisi del progetto di sviluppo di un nuovo prodotto Solidale Italiano e l'analisi del miglioramento qualitativo di un prodotto già commercializzato, intende dimostrare la sostenibilità economica, alimentare, sociale, in ogni sua fase, in accordo con il rapporto Brundtland per il quale i problemi globali possono essere risolti solo attraverso il sustainable development.

Laurea Triennale in Scienze e Tecnologie Alimentari

Università degli Studi di Udine [09/2009 – 07/2014]

Indirizzo: Udine (Italia)

Titolo della tesi di laurea: "L'intolleranza come target, il Gluten Free come rimedio: il mercato dei prodotti per celiaci in Italia"

La tesi studia il mercato dei prodotti Gluten Free forniti dal Prontuario degli alimenti senza glutine (AIC, 2012/2013) analizzando il portafoglio prodotti, gli aspetti nutrizionali della dieta senza glutine, il rapporto qualità/prezzo dei prodotti GF.

Diploma di scuola secondaria superiore
Liceo Classico G. Marconi [09/2003 - 07/2009]

Indirizzo: Portogruaro (Italia)

Aggiornamento

Partecipo regolarmente alle attività di aggiornamento organizzate da Società Scientifiche per il conseguimento dei crediti formativi ECM (Educazione Continua in Medicina).

ESPERIENZA LAVORATIVA

Biologo Nutrizionista
Clinica neurologica, Università di Udine ASUFC [01/01/2021 - Attuale]

Città: Udine

Paese: Italia

Collaborazione nell'ambito di ambulatorio neuronutrizionale sotto supervisione del personale strutturale della Clinica neurologica e di neuroriabilitazione del presidio ospedaliero di Udine.

Percorsi dietoterapici per pazienti affetti da emicrania, epilessia farmaco resistente, sclerosi multipla.

Anamnesi personale e nutrizionale, rilevazione dati antropometrici (altezza, peso, bioimpedenziometria con BIA-Akern), prescrizione piano alimentare, visite di controllo mensili con riadattamento del piano alimentare personalizzato.

Biologo Nutrizionista
Libera Professione [03/2017 - Attuale]

Piani alimentari per patologie accertate dell'apparato cardiocircolatorio, digerente, patologie endocrine e metaboliche, patologie accertate come emicrania, epilessia, sclerosi multipla, endometriosi, PCOS, malattie oncologiche, obesità.

Piani alimentari in condizioni fisiologiche: gravidanza, allattamento, invecchiamento, menopausa.

Elaborazione di piani alimentari per calo ponderale e mantenimento del peso forma.

Misurazioni antropometriche (altezza, peso, circonferenze) e valutazione della composizione corporea attraverso Bioimpedenziometria- Akern (BIA 101) (informazioni utili sullo stato metabolico, presenza di denutrizione e/o malnutrizione e accumulo eccessivo di liquidi a livello extracellulare, infiammazione).

Ricevo in libera professione presso lo studio privato di Udine (UD), presso la Radiologia Carnica di Amaro (UD) e la farmacia Città Alpina di Tolmezzo (UD), i Lab. Riuniti di Trieste (TS), il Poliambulatorio specialistico Multimedica Lab. di Vazzola (TV).

Progetto Educazione Alimentare "Cara mamma, caro papà e' arrivata l'ora della sana merenda"
[11/2016 - 05/2017]

Indirizzo: Udine

In collaborazione con due pediatri di libera scelta dell'Azienda Sanitaria di Udine e la prof.ssa G. Lippe dell'Università degli studi di Udine, e' stato avviato un progetto di educazione alimentare rivolto a bambini d'età compresa tra 6-8 anni e genitori, per sensibilizzarli al tema della merenda pomeridiana, al ruolo che essa ha all'interno della giornata alimentare, al fabbisogno che deve ricoprire per essere ritenuta equilibrata e sana.

Progetto Alternanza Scuola Lavoro "Dimmi che cosa mangi e io ti dico chi sei"
[09/2016 - 06/2017]

Indirizzo: Portogruaro

La partecipazione al progetto Alternanza Scuola Lavoro "Dimmi che cosa mangi e io ti dico chi sei" si e' sviluppato in due incontri effettuati rispettivamente presso le scuole superiori Liceo Scientifico XXV Aprile e Istituto Statale M. Belli, Portogruaro (VE). I due incontri toccavano gli argomenti:

- Etichettatura dei prodotti alimentari e novità del Regolamento UE 1169/2011 entrato in vigore definitivamente il 13 dicembre 2016

- il Commercio Equo e Solidale come modello di sviluppo sostenibile

Stagista in Controllo Qualità
Consorzio CTM Altramerco soc. coop. [09/2015 - 02/2016]

Indirizzo: Verona (Italia)

Gestione sistema Qualità: controllo Qualità di materie prime (zuccheri, farine) e di prodotti formulati (prodotti per la prima colazione, prodotti da forno, caffè, ecc); analisi visiva per valutare contaminanti di natura fisica (procedura HACCP); analisi su prodotti come grado Brix, misurazione pH, rilevazione Umidità;
Gestione delle non conformità e dei reclami rapportandosi con clienti e terzisti.
Supporto ai produttori per cercare di risolvere problematiche inerenti la qualità dei prodotti.
Gestione della certificazione per prodotti da Agricoltura Biologica secondo le normative vigenti.
Audit di qualità presso terzisti.

Stesura Tesi Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana

PUBBLICAZIONI

Dal Bello S, Valdemarin F, Martinuzzi D, Filippi F, Gigli GL, Valente M. Ketogenic Diet in the Treatment of Gliomas and Glioblastomas. Nutrients. 2022; 14(18):3851. <https://doi.org/10.3390/nu14183851>

Valente M, Garbo R, Filippi F, et al. Migraine Prevention through Ketogenic Diet: More than Body Mass Composition Changes. J Clin Med. 2022;11(17):4946. Published 2022 Aug 23. doi:10.3390/jcm11174946

Mangia e Stai Meglio. Consigli nutrizionali per le persone con Sclerosi Multipla.
[2021]

Content Ed Net S.p.A.

Scrittura e sviluppo dei capitoli:

- "Il microbiota intestinale: una storia lunga tutta una vita"
- "A mangiar bene non si fa fatica!"

CONFERENZE E SEMINARI

Nutrizione, neuroinfiammazione e neurodegenerazione

[Bibione, 11/12/2021 – 11/12/2021]

Partecipazione in qualità di relatore.

Tematiche trattate: "Aspetti problematici nella dieta chetogenica: quando la chetonemia non sale, quale apporto calorico assicurare".

30 Anni di Clinica Neurologica a Udine

[Udine, 03/12/2021 – 04/12/2021]

Partecipazione in qualità di relatore.

Tematica trattata: "L'intervento nutrizionale nelle malattie neurologiche"

Ketolearning, III modulo: sindrome metabolica, neurologia e oncologia

[Roma, 12/11/2021 – 13/11/2021]

Partecipazione, in qualità di relatore, al III modulo del Ketolearning.

Tematica trattata: "Esercitazione dieta chetogenica nel paziente neurologico adulto".

ESPERIENZA DIDATTICA

Collaborazione didattica presso l'Università degli studi di Udine

[2017 – 2019]

Incarico di collaborazione didattica (Bando n. 565, anno 2017/2018; bando 3055/2018, anno 2018/2019) per l'insegnamento di Biochimica (BIO/10) nel corso di laurea triennale Allevamento e salute animale.

Partecipazione al Progetto Innovazione Didattica (Bando n.449 del 13/09/2018).

PID vincitori e finanziati: "Nutrizione applicata" e "Economia no-profit e alimentazione sostenibile" per il corso di Laurea magistrale in Scienze e tecnologie alimentari.

Correlatore di tesi di laurea del corso di laurea triennale in Scienze e tecnologie alimentari.

Titolo "Le abitudini alimentari dei bambini di 10-12 anni nella provincia di Udine: un'indagine pilota sull'assunzione di proteine, grassi saturi, zuccheri semplici e fruttosio"

Titolo "Il corretto stile di vita inizia dall'infanzia: esempio di una giornata corretta dal punto di vista nutrizionale per bambini sani, normopeso, d'età compresa tra i 10 e i 12 anni"

Titolo "Il calcio e la vitamina D nell'alimentazione pediatrica: un'indagine pilota sull'assunzione dei due micronutrienti in bambini della provincia di Udine"

COMPETENZE PROFESSIONALI

Competenze professionali

Valutare le problematiche alimentari e comportamentali in relazione al cibo e allo stile di vita. Effettuare una anamnesi completa: fisiologica, alimentare e comportamentale. In particolare affrontare i principali argomenti relativi all'alimentazione quotidiana come quelli sulla corretta distribuzione dei pasti durante la giornata, sulle appropriate associazioni degli alimenti, l'importanza della qualità alimentare e nutrizionale degli alimenti.

Elaborazione di piani alimentari per calo ponderale e mantenimento del peso forma. Piani alimentari in condizioni fisiologiche: gravidanza, allattamento, invecchiamento, menopausa. Piani alimentari per patologie accertate come sovrappeso, obesità, dislipidemie, diabete, patologie dell'apparato digerente, ipercolesterolemia, malattie gastro-intestinali e intolleranze alimentari. Educazione alimentare nell'infanzia

Misurazioni antropometriche (altezza, peso, circonferenze) e valutazione della composizione corporea attraverso Bioimpedenziometria- Akern (BIA 101) e software Bodygram Plus (informazioni utili sullo stato metabolico, presenza di denutrizione e/o malnutrizione e accumulo eccessivo di liquidi a livello extracellulare, infiammazione).

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: **italiano**

Altre lingue:

inglese

ASCOLTO B1 LETTURA B1 SCRITTURA B1

PRODUZIONE ORALE B1 INTERAZIONE ORALE B1

COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Competenze organizzative

Autonomia; approccio proattivo ed innovazione; pensiero strategico; leadership; comunicazione e lavoro di gruppo acquisiti durante la mia esperienza lavorativa presso Consorzio CTM Altromercato e durante il servizio di volontariato nel dipartimento finanziario e nel dipartimento "progetti internazionali" della sede della Organizzazione non Governativa Oikos- cooperazione e sviluppo- prestando le funzioni di aggiornamento degli archivi dei progetti della OnG e appoggio alla contabilità dei progetti della OnG in Angola.; capacità di comprensione ed adattamento a diversi contesti organizzativi.

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

Competenze comunicative e interpersonali.

Competenze comunicative acquisite durante l'attività con il Coro della Parrocchia di Pradipozzo.

Competenze relazionali acquisite durante le mie esperienze di volontariato partecipando al Master Internazionale e del Campionato Europeo di Tennis Tavolo per Disabili, e prestando servizio presso i Volontari del Soccorso (Croce Rossa Italiana).

ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO

Attività di Volontariato

- Volontario del Soccorso presso Croce Rossa Italiana, comitato locale di Portogruaro (2008- 2010)
- Direttrice del Coro della Parrocchia di Pradipozzo (dal 2006 al 2015)
- Animatrice presso centri estivi giovanili

ATTIVITÀ LAVORATIVE

Attività lavorative

- Tutor per ripetizioni in italiano
- Animatrice presso Ludoteca Mary Poppins

ALTRE ATTIVITÀ

Altre attività

- Attività sportive: nuoto, autodifesa (2°- yellow belt),
- Attività musicali: pianoforte (1996- 2004)

TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Trattamento dei dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali.

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (art. 46 e 47 D.P.R. 445/2000)

Io/La sottoscritto/a FRANCESCA FILIPPI, ai sensi e per gli effetti degli articoli 46 e 47 e consapevole delle sanzioni penali previste dall'articolo 76 del D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445 nelle ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci, dichiara che le informazioni riportate nel presente curriculum vitae, redatto in formato europeo, corrispondono a verità.

Luogo e data

UDINE, 28/11/2022

Firma

Francesca Filippi

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".