



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **FRANCESCA CANTOVA**  
Data e luogo di nascita 21/11/1976 Varese  
Indirizzo Via Bernardoni 10a/2 21038 Leggiuno, (VA)  
Telefono +39 333 6800646 (mobile)  
0332 647933 (fisso e fax)  
E-mail [f.cantova@libero.it](mailto:f.cantova@libero.it) (personale)  
[francesca.cantova@biologo.onb.it](mailto:francesca.cantova@biologo.onb.it) (pec)  
Nazionalità Italiana  
Permessi di lavoro **Svizzera: permesso di lavoro "G"**  
Patente di guida Patente "B"

## ESPERIENZA LAVORATIVA

Gennaio 2014 ad oggi Nutrizionista, libera professionista iscr. Albo Nazionale Biologi AA070689  
Docente di Scienze dell'Alimentazione presso Agenzia Formativa Prov. VA  
Settembre 2015 ad oggi Docente di matematica e scienze presso Scuola secondaria di primo grado Castelvecchana e Luino e insegnante di sostegno presso Istituto comprensivo Adamoli Besozzo  
Settembre 2013 –giugno 2015 Docente di Merceologia e Sicurezza ambientale presso il Cfp di Besozzo  
Settembre 2011- 2013 Docente di Igiene e microbiologia degli alimenti (**HACCP**) e Scienze dell'alimentazione presso Agenzia Formativa della Provincia di Varese.  
Giugno 2005 - Marzo 2010 Rivopharm SA (Manno - CH): società farmaceutica, analista nel laboratorio di Controllo Qualità e analista nel reparto Supporto analitico Regolatorio.  
Maggio 2004 – Gennaio 2005 Servizio Ambiente srl (Gallarate – ITA): Analisi ambientali. Analista in campo microbiologico e chimico  
Marzo 2003 - Febbraio 2004 Joint Research Centre di Ispra. Stage finalizzato allo svolgimento della tesi di laurea sperimentale.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Aprile- maggio 2015 Corso di formazione generale e specifica per lavoratori ai sensi dell'art. 37 del D.Lgs. 81/2008  
Novembre 2014 -Master in nutrizione e alimentazione in età pediatrica (Nutrifor)  
-Master in nutrizione e alimentazione nel soggetto sportivo (Nutrifor)  
-Corso di **Consulente in igiene degli alimenti e gestione del sistema HACCP** (Scuola di Nutrizione Salernitana) con attestato.  
Aprile - giugno 2011 -Master in nutrizione umana organizzato da "Nutrifor", con rilascio di diploma di **Consulente in nutrizione umana**.  
Aprile 2004 -Università degli studi dell'Insubria di Varese, facoltà di scienze matematiche, fisiche e naturali, **Laurea in Scienze Biologiche (quinquennale) indirizzo ecologico**, votazione **95/110**; superamento dell'**esame di stato per l'abilitazione alla professione di Biologo**  
Marzo 2003- Febbraio 2004 -Tesi di laurea sperimentale dal titolo "Condizioni trofiche attuali del lago di Varese: indagini sperimentali condotte nel 2003", svolta presso il **Joint Reseach Centre** di Ispra per la Commissione Europea, seguita dal Dottor Guido Premazzi e dal Dottor Enrico Rodari come correlatori e dal Prof. Davide Calamari come relatore  
1995 -Diploma di maturità scientifica presso il Liceo Scientifico Statale ' Vittorio Sereni' di Luino

## Corsi Seguiti:

### Seguo regolarmente corsi di aggiornamento per la libera professione.

- Giugno 2015: Fertilità: ruolo chiave della nutrizione (Scuola di nutrizione salernitana).
- Settembre 2014: Dalla salute alla salute estetica: "strategie nutrizionali nel body building e nel fitness" (Scuola di nutrizione salernitana)
- Maggio 2014: Gli stress per il sistema gastrointestinale, guida all'uso degli integratori alimentari. (A-elle Anisap Learning srl)
- Marzo 2014: Alimentazione in gravidanza e durante l'allattamento: tra verità e miti (Ospedale di Circolo varese)
- **Giugno 2009: Le cGMP nel laboratorio CQ (Quality System)**
- **Dicembre 2005: GMP compliance per i laboratori di analisi di principi attivi (Istituto Internazionale di Ricerca)**
- **Novembre 2005: Training course on HPLC system and CHROMPASS software (Jasco)**

Lingua madre	<b>Italiano</b>
Lingua straniere	<b>Inglese</b> , buona conoscenza del parlato e dello scritto

## CAPACITÀ E COMPETENZE

Capacità e competenze relazionali	<p>Presso l'Istituto Ambiente della <b>Comunità Europea</b>, dove ho svolto la tesi di laurea, ho collaborato con persone provenienti da tutta Europa, sviluppando un'ottima intesa sul piano lavorativo ed organizzativo, guadagnando la totale fiducia da parte dei superiori.</p> <p>Chiarezza ed onestà contraddistinguono il mio modo di agire nel rispetto degli altri.</p>
Capacità e competenze organizzative	<p>So agire in piena collaborazione con il team e, una volta acquisita sicurezza di movimento nell'ambiente lavorativo, sono in grado di operare in totale autonomia con ottime capacità organizzative, con assoluta affidabilità e serietà professionale.</p>
Capacità e competenze tecniche	<p><b>Analisi chimiche in campo farmaceutico</b>, sia su materie prime (principi attivi ed eccipienti per i quali sono incaricata anche del campionamento) che su prodotti finiti (rilasci e analisi di stabilità, nonché validazioni di processo).</p> <p><b>Analisi in HPLC</b> (programma Chrompass, Borwin), <b>UV, IR, dissolutori</b>, e strumenti per test fisici sulle compresse (durometro, friabilometro, disgregatore).</p> <p><b>Campionamento e controlli</b> dei materiali di confezionamento (astucci, alluminio, PVC, prospetti).</p> <p><b>Cleanig Validation</b>: campionamenti reparto produzione e confezionamento e analisi in HPLC.</p> <p><b>Analisi del fitoplancton</b> con determinazione delle specie e della biomassa algale con metodo a sedimentazione di Uthermohl.</p> <p><b>Analisi chimiche ambientali</b> : determinazione di pH, conducibilità, analisi colorimetriche (composti del fosforo e dell'azoto, cromo VI, fenoli, tensioattivi MBAS...), titolazioni in automatico e manuali (titoli potenziometrici, COD, BOD, alcalinità, acidità, ossidabilità, tensioattivi non ionici...), attacco acido per acque, rifiuti e membrane per la determinazione dei metalli con ICP; determinazione dei residui a 105°, 180° e 600°, estrazione degli oli dai terreni con estrattore di soxhlet, eluati in acqua satura di CO2 e acido acetico ed eluati 16 gg, analisi gravimetrica delle membrane per la determinazione del particolato, analisi delle soluzioni delle emissioni atmosferiche, preparazione ed analisi dei rifiuti e dei terreni per la determinazione delle S.O.V.</p>

**Analisi microbiologiche:** di acque potabili e di piscine. Campionamenti ed analisi microbiologiche degli alimenti.

Gestione del laboratorio di microbiologia.

Preparazione dei terreni agarizzati e dei brodi colturali, analisi dei campioni liquidi e solidi; preparazione delle **SAS** per l'analisi nell'aria di diverse specie microbiche; analisi delle acque potabili e balneabili mediante metodiche ISO, APAT, IRSA e ISTISAN dei più comuni batteri indici di contaminazione presenti nelle acque (E.coli, batteri coliformi a 37°C, Pseudomonas spp., Stafilococco, Carica batterica a 22 e 37°C, enterococchi, Aeromonas spp).

Utilizzo di KIT biochimici miniaturizzati (Enterosystem e Listeria system) per la verifica della presenza/assenza di alcune specie microbiche (Salmonella, Lysteria), insieme ad altri test di verifica e conferma (ossidasi, produzione di ammoniaca, produzione di indolo da triptofano, produzione di gas...)

Controllo della sanificazione delle superfici utilizzando metodiche ISO.

Ho eseguito tests di tossicità su Daphnia magna con l'utilizzo del daphtox kit per valutare l'accettabilità o meno degli effluenti secondo il D.L. 152/99.

Mi sono occupata regolarmente anche di preparare ordini per i materiali di consumo in laboratorio e per le analisi esterne, prendendo quando serve direttamente contatti con i fornitori.

Gestione del magazzino dei reagenti, interno al laboratorio.

**Stesura di SOP aziendali** su metodi analitici e pulizia dei locali di campionamento e pesate principi attivi.

Ottima conoscenza delle più comuni applicazioni Windows (Word, Excel, Power Point) nonché di programmi per la gestione di commesse di lavoro, di internet e della posta elettronica. Utilizzo del programma 'Surfer' per il trattamento dei dati analitici sperimentali durante l'anno di tesi.

**Ho eseguito in prima persona i campionamenti e il monitoraggio del lago di Varese, del fiume Bardello e del lago Maggiore.**

**Iscritta all'AFTI (Associazione Farmaceutici Ticinesi) da giugno 2005 a marzo 2010.**

**Iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi.**

**Socia AINUT (Associazione Italiana Nutrizionisti) dal 2015**

Hobbies Musica, sport, animali, lettura, cinema e osservazione della natura e della vita in tutte le sue forme.

Io sottoscritto, sotto la propria responsabilità, ai sensi degli articoli 46-47 del DPR n. 445 del 28/12/2000 e successive modifiche e/o integrazioni e consapevole delle sanzioni penali previste dall'art. 76 del citato DPR per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci, dichiara che i dati sopra esposti sono esatti e corrispondenti al vero.

Autorizza inoltre l'Agenzia Formativa di Varese al trattamento di tali dati nel rispetto del D. Lgs. 196/2003 Codice in materia di protezione dei dati personali.

Leggiuno, 17/09/2015

Dott.ssa Francesca Cantova