

# CURRICULUM VITAE



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **PARRAVICINI LAURA**  
Indirizzo **VIA PRATO, 12 – 22032, ALBESE CON CASSANO (CO)**  
Telefono **392 0425754 - 333 4871523**  
E-mail **[lpbionutri@gmail.com](mailto:lpbionutri@gmail.com) - [laura\\_parravicini@libero.it](mailto:laura_parravicini@libero.it)**

Nazionalità Italiana  
Data di nascita 16 FEBBRAIO 1987

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date 2010: stage presso il laboratorio analisi dell'ospedale S. Anna di Como. Grazie al responsabile del laboratorio (Dott. Gianni Giana) ho potuto effettuare un'analisi qualitativa e quantitativa di sostanze stupefacenti nella matrice cheratinica per valutare l'abuso di droghe e la corretta terapia disintossicante dei pazienti. La strumentazione utilizzata è la Spettrometria di massa a triplo quadrupolo accoppiata alla cromatografia liquida ad alte prestazioni (HPLC-MS). L'esecuzione di analisi con questa tecnica garantisce di avere non solo la certezza dell'identificazione dell'analita che si sta cercando ma anche di effettuare analisi quantitative più accurate e ripetibili di analiti presenti in tracce, anche in miscele molto complesse e di difficile separazione e rivelazione.
- 2013/2014: stage presso l'Unità Operativa Complessa di Diabetologia dell'Ospedale S. Anna (Via Napoleona). Grazie all'aiuto di tutto il personale di tale reparto ho effettuato una ricerca su Diabete e Dieta Mediterranea. In questa esperienza ho seguito pazienti diabetici a cui abbiamo fornito una dieta di tipo Mediterraneo per avere miglioramenti sulla patologia presa in esame. Il programma utilizzato per la stesura delle diete è stato *MètaDieta*.
- 2014: Volontaria presso l'Unità Operativa Complessa di Diabetologia e l'ambulatorio di nutrizione clinica presso l'Ospedale S. Anna (Via Napoleona) di Como e l'ambulatorio di endocrinologia nella sede di San Fermo della Battaglia (Via Ravona) dello stesso ente Ospedaliero.
- Dicembre 2014: assegnazione di una Borsa di Studio presso il reparto di Diabetologia dell'Azienda Ospedaliera Ospedale S. Anna Como (via Napoleona). In tale contesto il lavoro è in piena autonomia con prime visite in cui si effettua l'anamnesi alimentare con analisi dei parametri antropometrici e successiva assegnazione di schema alimentare personalizzato e visite di controllo.

Marzo 2015: Organizzazione dell'evento "Alimentazione: dalla teoria alla pratica". Incontri di formazione teorici e pratici per capire come alimentarsi correttamente senza rinunciare al gusto presso il Centro Civico di Albese con Cassano.

Da Aprile 2015: volontaria presso il Servizio di Dietetica Istituto Clinico Villa Aprica (Como).

Maggio 2015: relatore presso Università della terza età di Giussano sul tema corretta alimentazione.

Settembre 2015: assegnazione di una Borsa di Studio presso il reparto di Diabetologia dell'Azienda Ospedaliera Ospedale S. Anna Como (via Napoleona). Il lavoro è in piena autonomia con prime visite in cui si effettua l'anamnesi alimentare con analisi dei parametri antropometrici e successiva assegnazione di schema alimentare personalizzato e visite di controllo.

28-29 Settembre 2015: Organizzatrice insieme all'Associazione Diabetici della provincia di Como e relatrice della serata intitolata "Diabete per tutti" presso la Croce Azzurra di Cadorago (CO). Le serate sono state articolate con una parte teorica e una parte pratica in cui sono state realizzate ricette legate alla patologia diabetica.

17-18 Marzo 2016: Organizzatrice insieme all'Associazione Diabetici della provincia di Como e relatrice della serata intitolata "A cena con il diabete" presso l'associazione Incontro di Maccio di Villaguardia. Le serate sono state articolate con una parte teorica e una parte pratica in cui sono state realizzate ricette legate alla patologia diabetica.

Aprile, Maggio e Giugno 2016: Organizzazione dell'Ambulatorio Nutrizionale in collaborazione con il Comune di Albese con Cassano

25 Maggio 2016: Organizzatrice della "Giornata di Prevenzione delle Malattie Vascolari"

Maggio 2016: relatrice presso Università della terza età di Giussano sul tema Allergie e intolleranze alimentari

Maggio 2016: inizio collaborazione con la casa farmaceutica Sofar come consulente alimentare nelle farmacie. Lo scopo del lavoro è somministrare diete e consigli alimentari in seguito ad anamnesi alimentare.

Giugno 2016: assegnazione di una Borsa di Studio presso il reparto di Diabetologia dell'Azienda Ospedaliera Ospedale S. Anna Como (via Napoleona). Il lavoro è in piena autonomia con prime visite in cui si effettua l'anamnesi alimentare con analisi dei parametri antropometrici e successiva assegnazione di schema alimentare personalizzato e visite di controllo. Inoltre si effettuano gruppi con pazienti diabetici di tipo 2 in cui si parla di buona alimentazione e pazienti diabetici di tipo 1 in cui viene proposto il corso della conta dei carboidrati.

Giugno 2016: partecipazione al progetto di presentazione di un nuovo integratore (Ensure Nutrivigor ed Ensure Plus Advance) di Abbott presso le farmacie della zona di Como e Lecco. Il ruolo principale è quello di consulenza alimentare di far conoscere sul mercato il nuovo prodotto dedicato alla sarcopenia e perdita di massa muscolare.

6-10 Giugno 2016: partecipazione a "Settimana della dieta Mediterranea 2016" con la collaborazione di Mangiare & Salute e l'Ordine Nazionale dei Biologi

1 Ottobre 2016: inizio collaborazione con Farmacia De Filippis (Como) in qualità di Nutrizionista. Il ruolo consente di dare informazioni e consigli ai clienti sia a carattere alimentare sia per integratori per favorire il benessere del cliente/paziente stesso.

23 Febbraio 2017 – 20 Marzo 2017: Relatrice in qualità di Nutrizionista presso la Clinica Santa Maria – Multimedita di Castellanza (VA) al corso LA GESTIONE PERSONALIZZATA DEL PAZIENTE DIABETICO ATTRAVERSO L'UTILIZZO DELLA CONTA DEI CARBOIDRATI

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

### • Date

1 Aprile 2017: partecipazione al corso di formazione "Medicina di segnale e micronutrizione ad alto impatto" – Metagenics Academy

1 Aprile 2017: partecipazione al corso di formazione "La Medicina Funzionale Regolatoria: un valido supporto nella gestione della malattia" – SIMF. Questo corso intende illustrare i principi di base della Medicina Funzionale, con un linguaggio semplice e concreto, per fornire i rudimenti essenziali da applicare nella propria pratica medica. Il modello diagnostico-terapeutico funzionale sarà utilizzato per la soluzione di casi clinici molto frequenti negli ambulatori medici, che spesso non trovano una risposta terapeutica convenzionale.

27 Novembre 2016: partecipazione al corso di formazione "Biochimica Inorganica e Fitoterapia in Medicina Funzionale Regolatoria – 1° Livello" – SIMF (Società Italiana di Medicina Funzionale)

21 Novembre 2016: partecipazione al corso di formazione "L'utilizzo di opportuni supporti nutrizionali nel paziente obeso ed in sovrappeso: trattamento VLCD e ipocalorici" organizzato da PromoPharma S.p.A. presso sede aziendale S.Marino

05 Novembre 2016: partecipazione al corso di formazione "Nutraceutica fisiologica ed omotossicologia"

17 Ottobre 2016: partecipazione al corso di formazione "Nuove Frontiere nell'utilizzo dei probiotici: opinioni a confronto"

27 Luglio 2016: partecipazione al corso di formazione "Il ruolo del caffè sulla salute: le più aggiornate evidenze dalla ricerca scientifica"

27 Maggio 2016: partecipazione al corso di formazione "La maternità nelle donne con T2DM: una realtà emergente per cui essere preparati"

19 Maggio 2016: partecipazione al corso di formazione per la presentazione di Ensure Nutrivigor ed Ensure Plus Advance di Abbott

5-6-7 Maggio 2016: partecipazione ai convegni e corsi di formazione "Spazio Nutrizione" Milano



Aprile 2016: partecipazione al corso FAD dal titolo *"Alimentazione consapevole e sana nutrizione"*

16 Marzo 2016: partecipazione al convegno dal titolo *Nuove declinazioni scientifiche verso il benessere* presso Milano.

5 Marzo 2016: partecipazione al convegno dal titolo *La prevenzione delle malattie croniche: stile di vita e Metformina* presso l'Istituto dei Tumori di Milano.

27 Febbraio 2016: partecipazione al convegno dal titolo *Disbiosi, lo stato dell'arte della nuova medicina probiotica. Utilizzo del microbiota per patologie emergenti* presso Bergamo.

25 Febbraio 2016: partecipazione al convegno dal titolo *I 5 sistemi sensoriali. Vista, tatto, gusto, olfatto e udito* presso Milano.

05 Febbraio 2016: partecipazione al convegno dal titolo *La prevenzione delle malattie croniche: stile di vita e Metformina* presso Istituto dei Tumori Milano.

Febbraio 2016: partecipazione al corso FAD dal titolo *"Il trattamento dell'ipotiroidismo in medicina generale: consapevolezza e conoscenza"*.

04 Febbraio 2016: partecipazione al convegno dal titolo *Il ruolo della medicina integrativa nel controllo dello stress psico-fisico* presso Varese.

23 Gennaio 2016: partecipazione al convegno dal titolo *"Affrontare l'Obesità in Medicina Generale. Le diete e non solo"* presso Milano.

26 Novembre 2015: partecipazione al convegno dal titolo *"Insulinoresistenza e dislipidemia nel diabete mellito: quale utilizzo della nutraceutica"*

30-31 Ottobre 2015: partecipazione al corso di aggiornamento *"Il counting dei carboidrati: un nuovo percorso facilitato per la migliore cura del diabete tipo I"*.

3-4-5 Settembre 2015: partecipazione al congresso congiunto regionale SIO-ADI Lombardia dal titolo *"Obesità, sindrome metabolica, nutrizione clinica: up to date 2015"*

1 Settembre 2015: corso di formazione FAD dal titolo *"La malnutrizione dell'anziano: dalla patogenesi alle prospettive di prevenzione e terapia"*

28 Maggio 2015: partecipazione al Workshop Scientifico *"Nutraceutica tra metodologia e potenzialità"* presso Padiglione Italia – Milano Expo 2015

9 Maggio 2015: partecipazione al laboratorio tecnico e teorico *"Il sapore della salute"* presso Istituto Alberghiero Ballerini – Seregno

8 Maggio 2015: iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi

16 Aprile 2015: partecipazione convegno *"Obesità e chirurgia bariatrica"*

26 Marzo 2015: partecipazione convegno *"Alimentazione e benessere: educarsi per educare"*

Dicembre 2014: idoneità per l'iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi

9-10 Maggio 2014: partecipazione all'evento formativo Res 1463-87881 dal titolo *"Prime Giornate Comasche di Endocrinologia, Diabetologia e Nutrizione Clinica"*

24 Febbraio 2014: Laurea Magistrale in Biologia applicata alle scienze della nutrizione presso l'università degli Studi di Milano.

26-27 Novembre 2013: partecipazione al 5th International Forum on Food and Nutrition

promosso da Barilla presso l'Università Bocconi di Milano

9 Novembre 2013: partecipazione al corso "Nutrizione e dietetica come "leitmotiv" in un ospedale proiettato sul territorio" organizzato dal Centro Studi e Formazione "Fra Pierluigi Marchesi" della provincia Lombardo-Veneta Ordine Ospedaliero di San Giovanni di Dio FATEBENEFRAELLI con sede a Cernusco sul Naviglio

20 Settembre 2013: partecipazione al seminario sull'impiego degli strumenti informatici nell'Educazione Alimentare e la Dietoterapia: "Anamnesi Alimentare e Dietoterapia Personalizzata"

2013: partecipazione corsi di formazione MetaDieta, BIA, convegni sull'alimentazione (Pianeta & Nutrizione, Parma)

26 Novembre 2012: partecipazione al corso di prima formazione per personale alimentarista ai sensi della L.R. 33/30 Dicembre 2009 e Regolamento CE 852/2004 che si è tenuto ad Albese con Cassano. Il corso presentava i seguenti contenuti:

- Legislazione vigente in materia alimentare; alimenti e loro contaminanti;
- Prevenzione delle contaminazioni alimentari;
- Sicurezza nella manipolazione e conservazione degli alimenti;
- Procedure pulizie e sanificazione degli ambienti e igiene personale;
- Principi generali dell'autocontrollo

Ottobre 2006: iscrizione al corso di Laurea di Primo Livello in Scienze Biologiche (Classe 12 – Classe delle lauree in scienze biologiche) presso l'Università degli Studi di Milano – Bicocca. L'indirizzo scelto presso tale corso di laurea durante gli anni di insegnamento è stato il Fisiopatologico.

La prova finale è stata sostenuta in data 24 Marzo 2011 con votazione di 95/110

Settembre 2001: iscrizione al Liceo scientifico statale G. Galilei a Erba (CO) con certificato di maturità conseguito nell'anno 2006.

#### CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

• CONOSCENZE LINGUISTICHE	INGLESE: buona conoscenza
	TEDESCO: discreta conoscenza
• COMPETENZE INFORMATICHE	Ottime conoscenze del pacchetto Microsoft Office. Buon uso del sistema operativo Windows, utilizzo occasionale Mac.
• COMPETENZE PROFESSIONALI	Ottimo uso del programma di prescrizione dietetica <i>MetaDieta</i> e <i>Winfood</i>
ULTERIORI INFORMAZIONI	Automunita e in possesso di patente di guida di tipo B
INTERESSI	Cucina, copilota di Rally, lettura

*Laura Parravicini*