

Chiara Mesiano

Biologa Nutrizionista

PROFILO

Sono una Biologa Nutrizionista con acquisita esperienza lavorativa presso diversi studi medici e poliambulatori.

Sono specializzata nella nutrizione per la donna in condizioni fisiologiche e patologiche accertate: gravidanza, allattamento, età fertile, menopausa ma anche endometriosi, sindrome dell'ovaio policistico, cistiti e/o candidosi ricorrenti.... Sul territorio altoatesino coopero con l'associazione "Noi Con Voi" – Endometriosi Alto Adige al fine di promuovere un'attività di sensibilizzazione sulla malattia e di offrire consigli nutrizionali a donne con endometriosi.

Ho inoltre deciso di approfondire il tema dei Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione, argomento sul quale ho conseguito due Master di II livello. Al fine di sensibilizzare la popolazione sui disturbi alimentari, in collaborazione con un gruppo di psicologhe e psicoterapeute, ho dato avvio a dei corsi di Educazione alimentare rivolti ai ragazzi delle scuole secondarie di II grado con l'obiettivo di prevenire l'esordio di tali problematiche e, a dei seminari informativi sui Disturbi del comportamento alimentare, rivolti ai genitori degli alunni. Faccio inoltre parte dell'Associazione ANIMENTA, Associazione no-profit che si occupa di disturbi alimentari. Attiva su tutto il territorio nazionale, organizza attività e seminari con l'obiettivo di informare e sensibilizzare la popolazione sul tema.

Ho a cuore il benessere dei pazienti con i quali instauro un rapporto autentico ed empatico al fine di promuovere una sana alimentazione, basata sulle ultime evidenze scientifiche (EBM), e compatibile con lo stile di vita. Credo nel lavoro di gruppo per poter garantire la presa in carico della persona nel suo insieme al fine di promuovere un benessere a 360°.

All'attività ambulatoriale ho da sempre affiancato l'attività di insegnamento: oltre alle lezioni di educazione alimentare, insegno "scienze degli alimenti" e "igiene e patologia" presso le Scuole Professionali.

Proattiva nell'apprendimento, con elevate capacità di adattamento, intraprendente, volenterosa di tenersi sempre aggiornata ed empatica.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Mar 2024 – Attuale

Collaboratore didattico – Corso di laurea in Scienze Enogastronomiche di Montagna – Insegnamento: "Agricoltura di montagna: prodotti tipici di montagna a partire da metodi di coltivazione e allevamento sostenibili"
[Libera Università di Bolzano – Piazza Università 1, Bolzano \(BZ\)](#)

La collaborazione si esplica: nell'attività di supporto ai docenti, nella collaborazione alla preparazione del materiale didattico per le lezioni e delle view session per gli studenti, nell'attività di tutorato per gli studenti, nell'attività di esercitazione e viaggi di studio (escursioni), nell'attività di supporto alla preparazione e correzione degli esami di profitto.

- Gen 2024 - Attuale **Lezioni di educazione alimentare nelle scuole secondarie di II grado**
[IIS Bressanone - ITE Falcone e Borsellino e Liceo Dante Alighieri, Via Prà delle Suore 1, Bressanone \(BZ\)](#)
Lezioni di educazione alimentare rivolte ai ragazzi delle scuole secondarie di II grado per la prevenzione di obesità e Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione. Incontro informativo rivolto ai genitori sui Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione.
- Set 2023 – Attuale **Docente in “Igiene e patologia”, “Scienze degli alimenti” e “Anatomia”**
[Scuola Provinciale per le Professioni Sociali “E. Levinas” - Piazza Angela Nikoletti 1, Bolzano \(BZ\)](#)
- Feb 2023 - Attuale **Biologa Nutrizionista**
[Dolomites Medical Center – Via Galileo Galilei 30, Bolzano \(BZ\)](#)
[Ambulatorio Dr.med.univ. Francesca Di Puppo - Viale Duca d’Aosta 99, Bolzano \(BZ\)](#)
[Studio Synergy- Via Fiume 16, Bolzano \(BZ\)](#)
Valutazione dello stato nutrizionale, educazione alimentare ed elaborazione di piani alimentari personalizzati per condizioni fisiologiche e patologiche accertate, programmi personalizzati volti alla perdita del peso e al recupero ponderale, diete per vegani, vegetariani e celiaci. Valutazione della composizione corporea mediante bioimpedenziometria, antropometria e plicometria.
- Feb 2023 – Giu 2023 **Docente in “Elementi di dietetica e igiene alimentare”**
[U-Academy – Società Cooperativa Consortile – Via G. Galilei 2/A, Bolzano \(BZ\)](#)
Insegnante di elementi di dietetica e igiene alimentare per corso di formazione per la qualifica professionale di Operatore Socio Sanitario (OSS).
- Set 2020 – Gen 2023 **Biologa nutrizionista**
[PerLaDonna srl - Via Tre Re 44, Brugherio \(MB\)](#)
[Studio Medico - Via Rezzonico 8, Carate Brianza \(MB\)](#)
[Centro l’Essenziale - Piazza Carducci 16, Birone di Giussano \(MB\)](#)
[CAB srl - Via Alfonso Casati 147, Arcore \(MB\)](#)
[Centro Origami - Via Adige 10, Paina di Giussano \(MB\)](#)
- Set 2020 – Gen 2023 **Lezioni di educazione alimentare nelle scuole secondarie di II grado**
Lezioni di educazione alimentare rivolte a ragazzi delle scuole secondarie di secondo grado: Liceo G. Parini, Barzanò e I.I.S.S “Alessandro Greppi”, Monticello.
- Nov 2018 – Ott 2019 **Tirocinio curriculare**
[Ospedale San Paolo Milano, Milano – Reparto pediatria](#)
Tirocinio curriculare, laurea magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana. Progetto di ricerca clinica: valutazione degli effetti del DHA associati a un'alimentazione sana e bilanciata sulla composizione del microbiota intestinale di bambini obesi.
- Set 2016 – Nov 2016 **Tirocinio curriculare**
[Università degli Studi Milano – Bicocca, Milano](#)
Tirocinio curriculare, laurea triennale in Biotecnologie. Ricerca in laboratorio microbiologico. Argomento di tirocinio: formazione di *stress granules* e *P- bodies* in *Saccharomyces Cerevisiae* posto in condizioni di crescita stressanti.

ALTRE ESPERIENZE PROFESSIONALI

- Lug 2023 – Ago 2023 **Assistente a soggetti portatori di handicap e malati psichici**
Comunità Comprensoriale Oltradige – Bassa Atesina: Residenza Gelmini – Via Shiller 2, Salorno (BZ)
- Mag 2023 - Giu 2023 **Collaboratrice all'integrazione**
Istituto Comprensivo Laives:
- Scuola Secondaria di I grado "Fabio Filzi" – Passaggio Scolastico Maria Damian 20, Laives (BZ)
- Scuola Primaria M. Gandhi - Via Montessori 5, Laives (BZ)
- Giu 2017 – Set 2017 **Impiegata presso gelateria**
Robadulza – Via Martini della Libertà 11, Giussano
- Gen 2017 – Dic 2019 **Impiegata presso bar - pasticceria**
Pasticceria Angolo Dolce di Arosio Giuseppe & C. S.N.C – Via Silvio Pellico 2, Giussano
- Ott 2014 – Dic 2016 **Ripetizioni private**
- Giu 2013 **Assistente bagnanti**
INN SPORT Srl - Centro Sportivo Seregno "Trabattoni" - Via G. Colombo 12, Seregno (MB)

EDUCAZIONE E QUALIFICHE

Diplomi e lauree

- Set 2008 – Lug 2014 **Diploma Liceo Scientifico Tecnologico**
IIS Leonardo Da Vinci - Carate Brianza (MB)
Diplomata con valutazione: 100 su 100.
- Ott 2014 – Lug 2017 **Laurea triennale in Biotecnologie**
Università degli Studi di Milano-Bicocca – Milano (MI)
Laureata con valutazione 110 e lode in data 7 Luglio 2017.
- Ott 2017 – Dic 2019 **Laurea magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana**
Università degli Studi di Milano – Milano (MI)
Laureata con valutazione 110 e lode in data 17 Dicembre 2019.
- 31 Luglio 2020 **Iscrizione Ordine Nazionale dei Biologi - Sezione A**
- Nov 2020 – Dic 2021 **Master Universitario di II livello in "Approccio multidisciplinare a disturbi del comportamento alimentare e obesità"**
Università degli Studi di Roma – La Sapienza, Roma (RO)
Diploma di Master con valutazione 110/110, acquisito in data 14 Dicembre 2021.
- Ott 2022 – Giu 2023 **Master in "Clinica dei Disturbi alimentari in comunità"**
Ananke - Centro di cura Villa Miralago, Varese in associazione a Psicologia.io

Corsi

Set 2018 – Dic 2018	Corso di nutrizione di base, avanzata e sportiva SIFA - Società Italiana Fitness e Alimentazione - Milano (MI)
Set 2019 – Nov 2019	20° Corso ECM di Alimentazione e Nutrizione Umana Scuola di Nutrizione Salernitana - Lugano (CH-TI)
Set 2019 – Nov 2019	Equilibrio donna – nutrizione al femminile a 360° Scuola di Nutrizione Salernitana - Lugano (CH-TI)
Dic 2020 – Mar 2021	Corso di comunicazione Corso di comunicazione: come relazionarsi col paziente durante una visita nutrizionale.
Apr 2022	Corso avanzato sulla terapia cognitivo comportamentale dei disturbi dell'alimentazione e della nutrizione (CBT-E) AIDAP: Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso – Verona (VR)
Mag 2022	La nutrizione nelle alterazioni del ciclo mestruale Scuola di Nutrizione Salernitana - Lugano (CH-TI)
Dic 2022	3° edizione: Principi di dietetica e nutrizione clinica. Importanza dell'approccio multidimensionale e multidisciplinare integrato. MICOM srl, Comunicazione Integrata – Milano (MI)
Set 2023 – Mag 2024	Microbiologia dei microbioti Ordine dei Biologi
Ott 2024 – Feb 2025	Mini Academy – Corso di formazione sulla nutrizione pediatrica Scuola di Nutrizione Pediatrica

CERTIFICATI

2016 **Attestato EF International Language Centers: Inglese - Livello B2**

LINGUE

Madrelingua: Italiana

- **Inglese.** Livello B2
- **Tedesco.** Livello A1

VOLONTARIATO E ASSOCIAZIONI

- Set 2017 – Giu 2018 **Educatrice**
[Fitforkids, Milano](#)
Organizzazione di attività fisica per bambini obesi e la redazione di consigli nutrizionali per la famiglia.
- Apr 2023 – attuale **Membro associazione**
[Noi Con Voi – Associazione Endometriosi Alto Adige](#)
Consigli nutrizionali e percorsi alimentari per donne con diagnosi di endometriosi.
- Feb 2024 – attuale **Membro associazione: professionista e volontario**
[ANIMENTA – Associazione per i Disturbi Alimentari](#)
Organizzazione di attività e incontri con l'obiettivo di informare e sensibilizzare sul tema dei Disturbi del Comportamento Alimentare.

“Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196 del 30 giugno 2003 e dell'art. 13 GDPR”

Il 29/11/2024, Bressanone