



Chiara Mesiano

Biologa Nutrizionista e docente

PROFILO

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

All'attività ambulatoriale ho da sempre affiancato l'attività di insegnamento ad adulti e ragazzi.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- Set 2023 – Ago 2024 **Docente in “Igiene e patologia” e “Scienze degli alimenti”**
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)
Psicoterapia Cognitiva e Ricerca – Bolzano - Via del Macello 65, Bolzano (BZ)
Studio Synergy – Via Fiume 16, Bolzano (BZ)
Physio Horn - Piazza Fontana 12, Merano (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 adolescenti presso le 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, associato 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**

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 \(CH-TI\)](#)
- Mar 2020 **21° Corso ECM di Alimentazione e Nutrizione Umana**
[Scuola di Nutrizione Salernitana - Lugano \(CH-TI\)](#)
Ruotine ematica, Reverse Diet, Ormoni e DCA.
- 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 \(MI\)](#)

CERTIFICATI

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

LINGUE

Madrelingua: Italiana

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

HOBBY E INTERESSI

- Palestra
- Yoga
- Escursionismo
- Nuoto
- Cucina
- Alimentazione e Benessere

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.