

CURRICULUM VITAE

La **Dottoressa Anna Nardelli** è una Biologa Nutrizionista, abilitata all'esercizio della professione ed iscritta all'Albo con n. AA067350.

Ha iniziato la propria carriera presso ASTRAZENECA SPA, un'azienda biofarmaceutica impegnata, su scala globale, nella ricerca, nello sviluppo e nella commercializzazione di farmaci etici. In tale azienda, ha acquisito una preparazione sul farmaco, parafarmaco e dispositivo medico, occupandosi delle seguenti aree terapeutiche: cardiovascolare, diabetologia, gastrointestinale, nefrologica, pneumologia ed allergologia.

FORMAZIONE PROFESSIONALE E SPECIALIZZAZIONI

- Master di primo livello in comunicazione (com. unico)
- Specializzazione in Dietetica e Nutrizione Umana presso il Brain Health Centre di Roma .
- Bioimpedenziometria: analisi della composizione corporea, applicazioni della Bia, Bya akern, metodica strumenti Akern.
- La dieta ipocalorica, alimentazione in gravidanza, lo stato nutrizionale, principi per l'elaborazione delle diete, la ristorazione collettiva, sorveglianza nutrizionale, human vitamin and mineral, protein and amino acid.
- Principi e fondamenti di nutrizione umana: valutazione dello stato nutrizionale, nutrienti e linee guida – Larn – dieta mediterranea
- Malnutrizione
- Obesità e sovrappeso
- Ruolo dell'alimentazione nella risposta immunomediata, reazioni avverse degli alimenti
- Problemi nutrizionali, celiachia e intolleranze alimentari
- Influenza della nutrizione nella terza età
- Come elaborare una dieta
- Problemi dell'apparato digerente
- Lo stress ossidativo
- Alimentazione ed attività fisica
- Alimentazione nelle diverse età
- Obesità essenziale

- Gli alimenti e i principi nutritivi
- Alterazioni metaboliche lipidiche
- Sicurezza alimentare
- Igiene degli alimenti
- Alimentazione salute e benessere
- La composizione degli alimenti
- La nutrizione come strumento di prevenzione
- Dieta nutrizione e prevenzione delle malattie croniche
- Caratteristiche e andamenti temporali del consumo alimentare globale e regionale
- Relazione tra dieta, nutrizione e malattie croniche
- Le interazioni tra fattori precoci e tardivi durante il corso della vita
- Interazione tra geni e nutrienti e predisposizione genetica
- Obiettivi di assunzione dei nutrienti a livello di popolazione per la prevenzione
- Raccomandazioni per prevenire l'eccesso di incremento ponderale e l'obesità
- Raccomandazioni per la prevenzione del diabete
- Raccomandazioni per la prevenzione delle malattie cardiovascolari
- Raccomandazioni per la prevenzione del cancro
- Raccomandazioni per la prevenzione dell'osteoporosi
- Nutrigenetica e nutrigenomica
- HCCP

CORSI DI FORMAZIONE

PERCORSO FORMATIVO SUL DIABETE REALIZZATO IN PARTNERSHIP CON ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI – AMD E SCUOLA DI FORMAZIONE CONTINUA AMD

- Fisiopatologia del diabete
- Cosa è il diabete
- Metabolismo di carboidrati e glucosio
- Ruolo dell'insulina
- Ruolo del glucagone
- Gli ormoni incretine
- Regolazione dei livelli di glucosio nel sangue
- Quali sono le cause del diabete ?
- Classificazione (diabete di tipo 1 e diabete di tipo 2)
- Diabete gestazionale
- Ridotta tolleranza al glucosio
- Altri tipi di diabete

- Modifiche biochimiche nel diabete di tipo 2
- Insulino resistenza
- Insulino deficienza
- Aumentata produzione epatica di glucosio
- Disfunzione degli adipociti
- Modifiche degli ormoni incretine
- Sviluppo e progressione del diabete di tipo 2
- Pre - diabete

EPIDEMIOLOGIA COSTI E COMPLICANZE

- Chi soffre di diabete
- Prevalenza in base ad età sesso ed etnia
- Incidenza della ridotta tolleranza al glucosio
- Complicanze del diabete macrovascolari (malattia cardiovascolare e coronaropatia, malattia cerebrovascolare, arteriopatia periferica)
- Dislipidemia diabetica
- Complicanze microvascolari (retinopatia, neuropatia, nefropatia)
- Complicanze acute del diabete.

DIAGNOSI, MONITORAGGIO E GESTIONE DEL DIABETE

- Test di laboratorio e altri test
- Monitoraggio del diabete
- Auto misurazione della glicemia (SMBG)
- HbA1c
- Monitoraggio delle complicanze a lungo termine
- Obiettivi del trattamento del diabete, algoritmi di trattamento nel diabete di tipo 2 (stadio 1, stadio 2, stadio 3, stadio 4)

OPZIONI DI TRATTAMENTO NEL DIABETE

- Gestione non farmacologica
- Modifiche della dieta
- Attività fisica
- Gestione farmacologica del diabete di tipo 2
- Metformina (biguanidi): meccanismo d'azione, profilo, vantaggi, svantaggi
- Sulfoniluree: meccanismo d'azione, profilo, vantaggi, svantaggi
- Tiazolidinedioni: meccanismo d'azione, profilo, vantaggi, svantaggi
- Terapia di combinazione a dosaggio basso

- Incretino mimetici e inibitori DPP4
- Incretino mimetici: meccanismi d'azione, profilo, vantaggi e svantaggi
- Inibitori DPP4 : meccanismo d'azione, profilo, vantaggi e svantaggi
- Regolatori del glucosio prandiale : meccanismo d'azione, profilo
- Alfa - glicosidasi inibitori: indicazioni, meccanismo d'azione, tipi formulazioni e dosaggi
- Insulina: indicazioni , meccanismo d'azione , tipi, formulazioni, dosaggi , controindicazioni, vantaggi e svantaggi

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE IN ETÀ PEDIATRICA (VEGA PROJECT FORMAZIONE)

- Il bambino con insufficienza renale
- Obesità infantile
- Disturbi del comportamento alimentare (DCA)
- Valutazione della composizione corporea nel bambino
- Il bambino diabetico
- Il bambino allergico
- Alimentazione nel bambino sportivo

LA DIETA PER I DIVERSI TIPI DI SPORT, PROGRAMMAZIONE NUTRIZIONALE PER LO SPORTIVO E L'ATLETA (A.I.NUT)

- Classificazione delle attività sportive
- La dieta ottimale per lo sportivo
- Fabbisogni nutrizionali specifici per tipologia di sport
- Esempi di calcolo del dispendio energetico di un atleta
- Fabbisogno idrico e reintegrazione idro-salina
- Regole semplici per il mantenimento di un'adeguata idratazione dell'atleta
- Razioni alimentari prima durante e dopo allenamento
- Strutturazione di una giornata alimentare a seconda del tipo di sport praticato
- Integratore proteici e a base di aminoacidica per l'attività sportiva
- Definizione e tipi di integratori proteici e aminoacidici – quando e perché utilizzare un integratore – quali e quante proteine per ogni tipo di sport – ergogeni nutrizionali di tipo proteico – esempi e discussioni .
- Integratori NATURALI e a base di piante utilizzati in ambito sportivo e nel mondo del fitness .
- Definizione e tipi di integratori naturali e a base di piante – Adattogeni (ginseng , eleuterococco, rodiola,ecc. – Antiossidanti – Caffaina e caffeinoidi simili (guranà, cola , matè, ecc)

- Sostanze / piante termògene utilizzate per la perdita di peso – Tè e catechine, - omega -3 .
- Casi clinici esempi e discussione di casi reali .

CORSO AVANZATO SULLA GESTIONE DI UNO STUDIO NUTRIZIONALE (ENPAB)

- Strategie nutrizionali nella sindrome metabolica e nel diabete
- Cosa si intende per insulino-resistenza
- Esercizio fisico e insulino- resistenza
- Classificazione eziologica del diabete
- Carboidrati
- Indice glicemico
- Lipidi (metabolismo dei lipidi e insulino- resistenza)
- Fibre, alcool, micronutrienti e minerali
- Le sostituzioni isoglucidiche
- Le porzioni isoglucidiche
- Diabete in gravidanza
- Diabete manifesto e diabete gestazionale GMD

GLI ESAMI DI LABORATORIO E LO STATO NUTRIZIONALE (DISGLICEMIE, DISLIPIDEMIE, FUNZIONALITÀ EPATICA, FUNZIONALITÀ RENALE, FUNZIONALITÀ TIROIDEA, DISTURBI GASTROINTESTINALI, ANEMIE (ENPAB)

- Funzionalità TIROIDEA
- NEFROPATIE
- Sindrome nefrosica e intervento nutrizionale
- Funzionalità EPATICA
- Enzimi epatici e proteine plasmatiche
- BILIRUBINEMIA
- EPATITI e dieta appropriata
- EPATOPATIE
- Funzione del fegato
- Alterazioni metaboliche
- STEATOSI EPATICA
- NASH
- Cirrosi e sue manifestazioni cliniche

- Cirrosi epatica: complicanze
- Malnutrizione nella cirrosi
- Fabbisogni in nutrienti nel paziente cirrotico compensato/scompensato

LA DIETA CHETOGENICA IN AMBITO CLINICO (ENPAB)

- Applicazione attuale della dieta chetogenica
- La dieta chetogenica in ambito clinico
- Chetosi ed epilessia
- Chetosi e sovrappeso / obesità
- Dieta LDC
- Dieta VLCD
- Chetosi e diabete di tipo 2
- Chetosi e malattie cardiovascolari

MICROBIOTA E SINDROME METABOLICA: PROGRESS IN NUTRITION (ALPHREMA)

- Il microbiota intestinale
- Sviluppo del microbiota dalla nascita all'età adulta
- Relazione tra microbiota intestinale e sistema immunitario
- Simbiosi e disbiosi
- Microbiota intestinale dieta e salute
- Microbiota infiammazione e obesità
- Asse cervello – intestino – microbiota
- Alimentazione consapevole nella sindrome metabolica
- Indice glicemico
- Carico glicemico
- I colori del benessere
- Antiossidanti e radicali liberi
- Stress ossidativo
- Antiaging
- Unità e dieta orac

THE BEST WAY PER IL BIOLOGO PROFESSIONISTA (ENPAB)

- Valutazione nutrizionale
- Anamnesi alimentare

- Antropometria
- Analisi della composizione corporea (bioimpedenziometria)
- Funzionalità corporea degli organi
- Diario alimentare
- Alimentazione nel bambino sano (aspetti nutrizionali e fabbisogni)
- Curve di crescita e principali differenze tra le varie curve di crescita
- Valutazione antropometrica nel bambino
- Alimentazione primo semestre di vita
- Alimentazione secondo semestre
- Alimentazione da 1 a 3 anni
- Alimentazione da 4 a 10 anni
- Alimentazione nell'adolescenza
- DCA
- ANORESSIA NERVOSA il punto di vista dello psichiatra
- Anoressia classificazioni su base eziologica e psicopatologica
- DCA classificazione su base eziologica e psicopatologica
- Disturbi alimentari nei bambini e negli adolescenti
- Riabilitazione nutrizionale dell'anoressia nervosa

BULIMIA

- Criteri diagnostici DSM IV per bulimia nervosa
- Bulimia classificazione su base eziologica e psicopatologica
- Counselling alimentare
- Insufficienza renale cronica
- La terapia nutrizionale (la dieta ipoproteica, i prodotti apoteici, fosforo e potassio)
- Casi clinici
- IRA (insufficienza renale acuta)
- IRC (insufficienza renale cronica)
- Come si misura la funzionalità renale
- Limiti della dieta ipoproteica
- La prevenzione delle patologie attraverso l'alimentazione
- La stagionalità degli alimenti

LA NUTRIZIONE VEGETARIANA IN ITALIA: posizione scientifica e reti professionali (SINVE)

- Posizioni scientifiche sul vegetarianismo
- Le proteine

- La vitamina B 12
- Gli omega 3
- Ferro e zinco
- Calcio e vitamina D
- Le ragioni del vegetarianismo nella refezione scolastica e nella ristorazione collettiva
- Diabete dieta e insulina
- Vegetarismo e malattie della donna
- Il microbiota intestinale nel vegetarianismo e nel carnivoro
- Rilevanza molecolare del ferro nella nutrizione vegetariana
- Il regno dei legumi
- L'adeguatezza nutrizionale e il vegetarianismo mediterraneo
- Gli alimenti utilizzati dai vegetariani
- Saper leggere l'etichette dei prodotti vegetariani
- Prevenzione ortoressia nervosa
- Il metodo facilitante del piatto veg
- Mamme e bimbi veg
- Malattie intestinali e vegetarianismo
- Dieta vegetariana ed attività fisica
- Rete famiglia vegetariana

IL COUNSELING NUTRIZIONALE: UNA STRATEGIA PER ESSERE PIU' EFFICACI (ENPAB)

- Che cosa è il counseling
- Chi è il counselor
- Colloquio e modalità di colloquio, empatia
- Immedesimazione con il cliente
- Le varie fasi del counseling
- Gli strumenti del counseling

LA NUTRIZIONE NELLE MALATTIE TUMORALI (AINUC)

- Il tumore un problema di salute mondiale
- Cellule tumorali
- Tipi di tumori
- Differenze tra tumori benigni e maligni
- Cause di insorgenza
- Eziologia

- Legame tra cancro e infiammazione
- NF-KB
- Chemio- prevenzione nutrizionale
- Cancro e ambiente
- Fattori di rischio
- Dieta come fattore di rischio
- Carenze dei nutrienti e DNA
- Mutazioni
- Metabolismo ed epigenetica
- Glucosio e regolazione genica
- Metionina
- Carcinogeni (natura e azioni)
- Tappe della cancerogenesi
- Cause di tumore
- Nutrizione e cancerogenesi
- Cancerogeni nei cibi
- Carcinogeni nei cibi
- Conservanti e coloranti
- Relazione tra obesità e cancro
- Microbiota intestinale

ALLA SCOPERTA DELLE MICROALGHE : CIBI VEGETALI PER IL NOSTRO BENESSERE (BIOEARTH ALGAL DIVISION)

L'importanza dei GF nella prevenzione e come coadiuvanti nelle cure

I composti fitochimici (phitonutrient)

Oltre i macro e micronutrienti

Tabella nutrizionale delle microalghe (composizione generale, vitamine, AA, minerali, ac. Grassi essenziali, fitopigmenti)

Le proteine delle microalghe

La ficocianina delle microalghe verdi- azzurre , potere antiossidante , caratteristiche e benefici funzionali

Microalghe e nuove tendenze alimentari

Spirulina e sue caratteristiche

Clorella e sue caratteristiche

Klamath e sue caratteristiche

Gli integratori non sono tutti uguali : integratori sintetici e naturali a confronto

COLLABORAZIONI CON STRUTTURE PRIVATE AZIENDE E SCUOLE PER ELABORARE ED IMPLEMENTARE PROGETTI DI PREVENZIONE ALIMENTARE

- A.s.d. Pineto Calcio
- Scuola calcio “Durini” Pescara
- Scuola di ciclismo “ASD Cerrano Outdoor”
- A.s.d. New Fitnees club (centro chinesiologicalico) Pineto
- Istituto d’istruzione superiore “A. Zoli”Atri (collaborazione con Liceo Scientifico ad indirizzo Motorio)
- Nuben srl (nutrizione e benessere) si occupa di consulenza clinico nutrizionale , gestione e servizi di marketing .
- Gabassi e Giurati SPA , si occupa di prodotti farmaceutici e naturali
- Bioearth International srl si occupa di prodotti naturali