

INFORMAZIONI PERSONALI

**Michela Polmonari**



 Via Meriggio 4, Castelnuovo Bozzente (CO), Italia

 +39 3516150021

 [michela.polmonari@gmail.com](mailto:michela.polmonari@gmail.com)

Sesso Femmina | Data di nascita 27/10/1994 | Nazionalità italiana

**POSIZIONE RICOPERTA**

Biologa Nutrizionista con numero di iscrizione AA\_083428 in partita IVA

**DICHIARAZIONI PERSONALI**

Forti capacità comunicative e organizzative, spiccato senso del dovere. In grado di prioritizzare il lavoro, portato a termine con estrema serietà e impegno. Abituata a lavorare in team, propensa alla socializzazione e alla costruzione di un buon rapporto con il paziente

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

Febbraio 2020 - oggi

**Biologa Nutrizionista**

- Centro Psico-pedagogico Iside, Viale Varese 67, Como  
- Studio Natura Hominis, via A. e M. Roncoroni 65 , Olgiate Comasco (CO)

- Attività di libero professionista: analisi della composizione corporea mediante Bioimpedenziometria BIVA AKERN 101, valutazione dello stato nutrizionale, elaborazione di piani alimentari personalizzati per pazienti in stato fisiologico e patologico accertato

Novembre 2019 - Aprile 2020

**Biologa Nutrizionista**

Studio Lando-Tusei, via Campo Garibaldi 1, Como

- Attività di libero professionista: analisi della composizione corporea mediante Bioimpedenziometria BIVA AKERN 101, valutazione dello stato nutrizionale, elaborazione di piani alimentari personalizzati per pazienti in stato fisiologico e patologico accertato

Novembre 2019 - oggi

**Biologa Nutrizionista**

Studio Osteorehab, Via Pasquale Paoli 35/C, Camerlata (CO)

- Attività di libero professionista: analisi della composizione corporea mediante Bioimpedenziometria BIVA AKERN 101, valutazione dello stato nutrizionale, elaborazione di piani alimentari personalizzati per pazienti in stato fisiologico e patologico accertato

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Gennaio 2019 - Aprile 2020

**Master di II livello in Dietetica e Nutrizione Clinica**

Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina sperimentale e forense – Università degli studi di Pavia

Competenze acquisite:

- identificazione e prevenzione dei fattori di rischio correlati a scorretti comportamenti alimentari e stile di vita;
- accertamento di base dello stato nutrizionale sui diversi gruppi di popolazione;

- pianificazione e gestione di protocolli di sorveglianza nutrizionale target specifici, con le dovute competenze statistiche e informatiche;
- programmazione e promozione di interventi di educazione alimentare target specifici;
- miglioramento degli aspetti comunicativi e relazionali nell'ottica di un trattamento multidisciplinare;
- pianificazione e gestione delle attività nell'ambito dei servizi di dietetica di collettività;
- dietetica applicata allo sport;
- dietetica applicata a condizioni patologiche o di rischio;
- identificazione della terapia nutrizionale più adeguata alle differenti patologie, nonché le linee guida specifiche;
- psicologia del comportamento alimentare;
- farmacologia applicata alle varie situazioni nutrizionali, non trascurando le interazioni farmaco-nutrienti;
- acquisizione elementi di base di alimentazione artificiale;

Dicembre 2019 - Febbraio 2020

### Stage curricolare – Chirurgia Bariatrica

Ospedale Villa Aprica, Via Castelnarnasio 10, Como

Competenze acquisite:

- valutazione antropometrica, strumentale e degli esami ematochimici di pazienti sani e di grandi obesi candidati ad intervento di chirurgia bariatrica e conseguente stesura di piani alimentari personalizzati
- valutazione preliminare di pazienti grandi obesi candidati ad intervento di chirurgia bariatrica e valutazione nutrizionale nel follow up post-ambulatoriale
- Lavoro di équipe con anestesista, chirurgo bariatrico, gastroenterologo, diabetologo e psicologo

Luglio 2019

### Abilitazione Professionale – Biologa Nutrizionista

Università degli studi di Pavia – I sessione

Settembre 2016 - Ottobre 2018

### Laurea magistrale in Alimentazione e nutrizione umana

Università degli studi di Milano, sede Piola.

Votazione: 110/110 e lode

Tesi: "Appropriatezza delle equazioni predittive della spesa energetica a riposo comparate con calorimetria indiretta in donne sottopeso, affette da Anoressia Nervosa".

Febbraio 2018 - Settembre 2018

### Stage curricolare - Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione

Villa Miralago, comunità terapeutico riabilitativa per disturbi alimentari – anoressia, bulimia, obesità-. Cuasso al Monte (VA).

Competenze acquisite:

- ruolo della figura del Referente Nutrizionale (RN) all'interno di una équipe multidisciplinare nella riabilitazione intensiva per pazienti con Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione;
- valutazione dello stato nutrizionale: BMI, bioimpedenziometria, calorimetria indiretta, holter metabolico (Sensewear Armband SWA);
- anamnesi alimentare;
- impostazione di un piano alimentare di accoglienza, riabilitativo, di uscita e di dimissione;
- gruppi nutrizionali riabilitativi.

Aprile 2016 - Settembre 2016

### Stage curricolare - Diabetologia

Reparto di Diabetologia di via Napoleona, Ospedale S. Anna, Como.

Abilità acquisite:

- elaborazione di piani nutrizionali personalizzati e consigli alimentari per pazienti diabetici;
- counting dei carboidrati per pazienti affetti da Diabete Mellito di Tipo I;
- lavoro in équipe, con diabetologi ed infermieri

**Settembre 2013 - Dicembre 2016** **Laurea triennale in Scienze e tecnologie dell’Alimentazione**

Università degli studi di Milano, sede Piola.  
 Votazione: 106/110  
 Tesi: “Il diabete, terapia nutrizionale”.

**Settembre 2008 - Giugno 2013** **Diploma di maturità classica**

Liceo Classico Ernesto Cairoli, Varese.

**COMPETENZE PERSONALI**

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	B1	B1	B2
Francese	B2	B2	B1	B1	B1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato. [Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue.](#)

Competenze informatiche Conoscenza ed esperienza degli strumenti Microsoft Office e Word

Patente di guida Categoria B. Automunita.

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

- Conferenze/Seminari/Corsi**
- Corso “L’infertilità nella coppia a 360°”. Scuola di nutrizione Salernitana, 16 dicembre 2020
  - Corso “Metodo Apollo: applicazione della medicina funzionale a psoriasi e dermatite atopica”. Scuola di Nutrizione Salernitana, 16 settembre 2020
  - Corso “La cucina scientifica”. Scuola di Nutrizione Salernitana, 30 aprile 2020.
  - Corso “Body Composition Conference 2020”, webinar online, 16-17-18 aprile 2020.
  - Corso “Nutrizione 2.0: approccio pratico alle patologie”. Scuola di Nutrizione Salernitana, 15-16 febbraio, 7-8 marzo, 18-19 aprile 2020.
  - Seminario “Obesity, a rising threat to global health”. 21 maggio 2019, Pavia.
  - Convegno “Como Diabete”. 2-3 marzo 2018, Como.
  - Congresso nazionale SINU. 20-22 novembre 2017, Torino.
  - Seminario: Alimentazione in gravidanza. 18-19 maggio 2017, Milano.
  - Congresso NutriMi. 2017, Milano.
  - Congresso nazionale SINU. 30 novembre-2 dicembre 2016, Bologna.
  - Congresso NutriMi 2016, Milano.
  - Corso di formazione in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro: modulo generale. 22 marzo 2016, Milano.

**Dati personali** Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 “Codice in materia di protezione dei dati personali”.