

Dott.ssa Gentili Chiara

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Residenza:

Via B.go S. Giustino, 5/A
60044 Fabriano – Fraz. Collamato (AN)

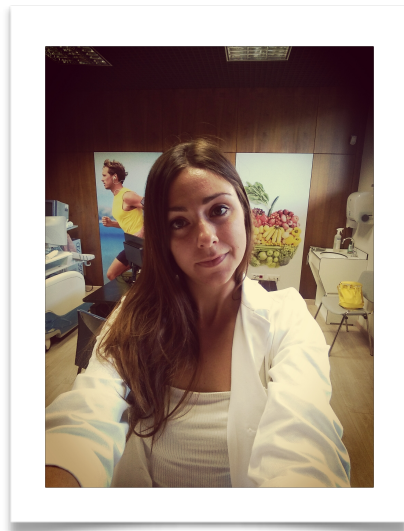
Domicilio:

Via Roma, 86
62100 Macerata (MC)

Data di nascita: 16/09/1992

Tel: (+39) 320 7091597

E-mail: chiaragentili.cg@gmail.com



Profilo

Sono una Biologa Nutrizionista e il mio obiettivo professionale è quello di poter divulgare a quante più persone possibile l'importanza della prevenzione tramite la conoscenza di ciò che mangiamo. Credo fortemente che un percorso nutrizionale sia parte integrante di un percorso educativo, oltre che dietoterapico. La nutrizione punta alla salute a lungo termine e alla prevenzione di patologie metaboliche e cardiovascolari (che affliggono la società moderna e che sono la prima causa di morte dei paesi sviluppati), che va ben oltre ciò che si pensava della "dieta" intesa come "privazione" per il mero raggiungimento di certi canoni estetici. La mia passione per la nutrizione abbraccia quindi il discorso prevenzione delle più comuni patologie, e sono sempre volta all'aggiornamento professionale e alla formazione, soprattutto per quanto riguarda l'intestino e il misterioso mondo del microbiota.

Il mio percorso di studi è stato alquanto variegato: alle scuole superiori ho frequentato l'**Istituto Tecnico Commerciale** che, sebbene non fosse la mia strada, mi ha permesso di capire la contabilità e le basi dell'economia. Dopo il diploma, tuttavia, ho deciso di continuare a studiare ciò che davvero amavo, scegliendo un percorso scientifico. Ho conseguito la laurea triennale in "**Informazione Scientifica sul Farmaco e sui Prodotti della Salute**", curriculum "**Scienze e Tecnologie del fitness e dei Prodotti della Salute**" presso l'Università di Camerino. Nel 2018 mi sono laureata in "**Biological Sciences - Nutrition and Functional Food**", offerta sempre da UNICAM, coltivando la mia passione per le materie scientifiche e in particolare per la nutrizione e la biologia. A novembre 2018 ho superato l'Esame di Stato per i Biologi, sezione A e a gennaio 2019 ho effettuato l'iscrizione all'**Albo dei Biologi**. Lavoro attualmente come libera professionista.

Sono abituata a lavorare sotto pressione, gestisco bene i periodi di stress, ma sono anche molto precisa e attenta al dettaglio, perciò preferisco prendermi il mio tempo per essere sicura di aver fatto tutto al meglio. Lavoro sia in maniera indipendente che in team, con altri Biologi Nutrizionisti, con Personal Trainers, Fisioterapisti e Psicologi Psicoterapeuti. Nei confronti del lavoro e degli altri colleghi, ho un'attitudine sorridente ed entusiasta, mi piace consigliare gli altri e motivarli a fare del loro meglio attraverso la costante crescita professionale e individuale, in modo tale che questo atteggiamento sia uno stimolo anche (e soprattutto) per me.

Istruzione e Formazione

**Laurea Magistrale in Biological Sciences (LM-6) - Nutrition and Functional Food (in Inglese)
(2015 - 2018) - 110/110 cum laude**

UNICAM - Università degli Studi di Camerino - Camerino (MC), Italia
NUTRICIA RESEARCH B.V. (Danone Group) - Utrecht - Paesi Bassi, Olanda

Titolo della tesi: **"Impact of nutritional interventions aiming to promote linear growth in the first two years of life"** -

Relatori Nutricia: Dr Marieke Abrahamse, Dr Frank Wiens and Dr Leilani Muhardi.

Relatrici UNICAM: Prof. Rosita Gabbianelli, Prof. Stefania Pucciarelli.

- Erasmus+/Traineeship presso Nutricia Research (Utrecht, The Netherlands) da febbraio a luglio 2017. I miei compiti erano:
 - valutare l'efficacia di soluzioni nutritive nella prevenzione della riduzione lineare della crescita del bambino basata su pubblicazioni scientifiche
 - definire l'ipotesi di ricerca
 - revisionare la letteratura per ottenere conoscenze specialistiche pertinenti
 - formulazione e conduzione di studi di letteratura qualitativa
 - presentazione della proposta di tesi e i risultati della tesi finale al dipartimento scientifico e alla "business unit" indonesiana
 - scrivere relazioni di tesi e fornire raccomandazioni per la ricerca futura
 - acquisire competenze sull'importanza dell'alimentazione della prima infanzia per la salute della vita futura con particolare attenzione alla crescita lineare
 - ricerca traslazionale: implementazione dei risultati nella comunicazione e nella strategia pertinenti da attuare nel contesto aziendale
- Vincitrice della borsa di studio "Borsa di Merito" erogata dall'Università di Camerino
- Partecipazione alla "Second Summer School of Nutrigenomics" - Camerino (MC) - Italy
- Partecipazione alla "Third Summer School of Nutrigenomics" - Jesi (AN) - Italy

Laurea Triennale in Informazione Scientifica sul Farmaco e sui Prodotti della Salute (L-29) - Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute (in Italiano)

(2011-2015) - 110/110 cum laude

UNICAM - Università degli Studi di Camerino - Camerino (MC) Italy

Titolo della tesi: **"Ruolo del Sistema nervoso enterico nell'espressione dell'alfa-sinucleina in un modello Parkinson's like"**

- Relatore: Prof. Rosita Gabbianelli - Co-relatore: Dr. Donatella Fedeli.

- Durante la laurea ho avuto l'opportunità di lavorare nel laboratorio di Biologia dell'Università, sotto la supervisione della Prof.ssa Rosita Gabbianelli. Ho imparato come estrarre il DNA usando etanolo e ho usato la tecnica Western Blotting per eseguire esperimenti per la mia tesi.
- Partecipazione alla "First Summer School of Nutrigenomics" - Camerino (MC) - Italy.
- Vincitrice della borsa di studio "Borsa d'Eccellenza", erogata dall'Università di Camerino.

Diploma di Ragioneria

(2006-2011) - 100/100 cum laude

Istituto Tecnico Commerciale "A. Morea" - Fabriano (AN)

Esperienza Lavorativa

Ad oggi, proseguo l'attività professionale indipendente di **Biologa Nutrizionista** presso lo studio Altera Pars di Tolentino (MC).

Fino a giugno 2020, ho lavorato come Biologa Nutrizionista presso il centro "AM - Alimentazione e Movimento" di Tolentino e Macerata (MC, Italia). Ho iniziato questo lavoro a dicembre 2017, mentre proseguivo i miei studi all'Università.

Il mio lavoro consiste nell'effettuare una prima visita di anamnesi e nel prendere le misure antropometriche quali peso, altezza e circonferenze, nonché nella valutazione della composizione corporea tramite l'utilizzo dell'analisi bioimpedenziometrica (BIA), utile per valutare lo stato di idratazione, la massa magra e grassa dei pazienti. Successivamente, fornisco consigli nutrizionali e creo un piano nutrizionale personalizzato alle esigenze della persona. AM è un centro in cui la nutrizione è supportata dall'attività fisica, grazie alla presenza di personal trainers, che seguono i pazienti durante gli allenamenti.

Ho lavorato qui anche come **personal trainer** (pt) dal 7 settembre 2016 fino a gennaio 2017, prima di partire per la mia esperienza **Erasmus** in Olanda. Il lavoro consisteva nel seguire le persone nello svolgimento di un'attività fisica non agonistica con l'obiettivo di migliorare e risolvere, se possibile, problemi di salute come obesità, diabete, dolori articolari e muscolari, malattie neurologiche, malattie cardiovascolari e raggiungere il benessere e la salute. Purtroppo, però, non sono formata per esercitare la professione di pt, ragion per cui ho lasciato.

Dal 2010 al 2019, nel fine settimana e durante tutta la stagione estiva, ho lavorato come **cameriera** presso il ristorante "Il Secondo Tempo" (Matelica, Italia), professione che ho portato avanti durante gli studi, anche in altri ristoranti, per motivi economici. Questa esperienza ha migliorato le mie capacità comunicative, dandomi la possibilità di costruire rapporti di fiducia con i clienti e trovare la soluzione più appropriata per soddisfare i loro bisogni.

Nel maggio 2016, ho partecipato, come parte del gruppo di **ricerca** dell'Università di Camerino, all'evento ciclistico "Granfondo Terre dei Varano" (Camerino, MC) con l'obiettivo di trovare variazioni nel livello di cortisolo dei ciclisti prima e dopo la gara, e di studiare la presenza del polimorfismo del gene HTR2C.

Durante i miei studi triennali, ho effettuato uno **stage** di tre mesi con il **Dottore dello Sport** presso l'Ospedale di Jesi (AN - Italia) dove ho condotto interviste con i bambini e i loro genitori, sottoponendoli a questionari riguardanti il loro stile di vita e le loro abitudini alimentari. Inoltre, ho valutato la loro composizione corporea mediante misure BIA e antropometriche.

Corsi di Formazione e Aggiornamento post-laurea

- In corso - 24° corso di Alimentazione e Nutrizione Umana (Scuola di Nutrizione Salernitana)
- In corso - Microbiota: il centro della salute (Scuola di Nutrizione Salernitana)
- 26/08/2021 - Barriera Intestinale (Pharma Health Institute) (3 crediti ECM)
- 01/04/2021 - Strategie e rimedi anti-cellulite (Scuola di Nutrizione Salernitana)
- 15/03/2021 - La risoluzione dell'infiammazione (Metagenics) (10 crediti ECM)
- 22/12/2020 - IBS e dieta Low FODMAP (Scuola di Nutrizione Salernitana)
- 30/11/2020 - L'allergia al Nichel (Scuola di Nutrizione Salernitana)
- Da luglio 2020 a giugno 2021 - Le diete chetogeniche (Scuola di Nutrizione Salernitana) (50 crediti ECM)
- 23/06/2020 - Nutrizione 2.0. Approccio pratico alle patologie (Scuola di Nutrizione Salernitana, Dott.ssa Manfra).
- 17/06/2020 - Il dimagrimento rapido (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 17/05/2020 - Corso ONB. Tumori al collo dell'utero: screening diagnostico e prevenzione (4,5 crediti ECM).
- 12/05/2020 - Corso ONB. La nutrizione oncologica (3 crediti ECM).
- 12/05/2020 - Corso ONB. Vitamina D e malattie cardiovascolari: mito o realtà? (4,5 crediti ECM).
- 12/05/2020 - Corso ONB. Un overview sui meccanismi di resistenza antimicrobica (3 crediti ECM).
- 12/05/2020 - Corso ONB. Real Time PCR in virologia. Il tool diagnostico ideale per l'emergenza sanitaria causata dal nuovo coronavirus (5,4 crediti ECM).
- 12/05/2020 - Corso ONB. Rischio biologico da Covid-19 (10,5 crediti ECM).
- 30/04/2020 - La cucina scientifica (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 27/04/2020 - Corso ONB. Coronavirus e malattie cardiovascolari (10,5 crediti ECM).
- 23/04/2020 - Innovazione nella salute gastrointestinale: dalla diagnostica alla pratica (Metagenics).
- 17/04/2020 - La "mappa alimentare". Il dato genetico integrato come proposta della nutrizione di precisione (Diagnostica Spire).
- 16/04/2020 - Il gonfiore intestinale tra dismicrobismo e intolleranze alimentari (Diagnostica Spire).
- 14/04/2020 - Marketing pratico e compatibile (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 14/04/2020 - Ipotiroidismo. Un approccio alternativo (Diagnostica Spire).
- 13/04/2020 - Inflammaging, lipidomica e covid-19 (Diagnostica Spire).
- 12/04/2020 - Corso ONB. Analisi minerale del capello (3 crediti ECM).
- 12/04/2020 - Corso ONB. Diabete e patologie cardiovascolari (4,5 crediti ECM).
- 09/04/2020 - Alimentazione consapevole e sana nutrizione: i casi clinici avente come obiettivo didattico/formativo generale: SICUREZZA ALIMENTARE E/O PATOLOGIE CORRELATE (50 crediti ECM).

- 08/04/2020 - Evento organizzato da Diagnostica Spire. Asse intestino-pelle. La medicina funzionale per la psoriasi. Alimentazione ed integrazione mirate.
- 03/04/2020 - SIFA. Micronutrizione a sostegno delle difese immunitarie.
- 31/03/2020 - Ricomposizione corporea (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 30/03/2020 - La scienza della nutrizione anti-aging applicata in cucina (Diagnostica Spire).
- 27/03/2020 - PNEI system e COVID-19 (Diagnostica Spire).
- 26/03/2020 - Evento organizzato da Diagnostica Spire. DNA e alimentazione personalizzata.
- 25/03/2020 - Il diabete (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 24/03/2020 - Omega3 e benessere cardiovascolare. Dall'empirismo all'integrazione di precisione (Diagnostica Spire).
- 23/03/2020 - Dr Enrico Bevacqua: la permeabilità intestinale (leaky gut) e la disbiosi: correlazioni, diagnostica e cura.
- 10/03/2020 - L'alimentazione nelle patologie neurodegenerative (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 16/02/2020 - Il protocollo autoimmune (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 23/01/2020 - Inquinamento ambientale, metalli tossici e disintossicazione cellulare (Scuola di Nutrizione Salernitana).
- 30/03/2019 e 31/03/2019, Roma – Body Composition Conference.
- 25/11/2018 - Ipertrofia e massa muscolare in palestra: dieta e integratori (Scuola di Nutrizione Salernitana).

Abilità

Certificazioni:

- Cambridge FIRST certificate (FCE) - 2016 - Certificazione lingua inglese (molto buona, sia parlata che scritta)
- BLS (Basic Life Support - Defibrillation) - 2012

Computer Skills: Utilizzo generale di Internet (Browser, e-mail), conoscenza base di Microsoft Office (Word, Excel, Power Point).

Language Skills: Italiano (madrelingua), Inglese (livello B2).

Patente di guida B.

Hobby e Interessi

Mi piace l'arte in generale e in particolare la danza. Adoro l'attività fisica, che pratico costantemente. Sono una persona estroversa, non ho problemi nel socializzare e nel conoscere nuove persone; ritengo sia fondamentale creare una rete tra le persone per crescere insieme e per stare bene, psicologicamente e socialmente, e allo stesso tempo trovare del tempo per coltivarsi e formarsi da soli, in modo continuativo.