



## Curriculum Vitae Europass

### Informazioni personali

Cognome(i)/Nome(i) **Beretta Alice**

Cittadinanza **Italiana**

Data di nascita **18/01/1992**

Sesso **F**

### Esperienza professionale

Date Da gennaio 2025 - in corso

Lavoro o posizione ricoperti Dietista in regime di libera professione

Principali attività e responsabilità Attività clinica presso Ambulatorio integrato DNA aziendale: pianificazione relativa all'area nutrizionale, supervisione nell'ambito, valutazioni dietetiche in soggetti sottopeso o sovrappeso, interventi psicoeducativi sull'alimentazione in ambulatorio adulti con DNA, partecipazione ai progetti integrati di intervento.

Nome e indirizzo del datore di lavoro ASST Brianza, Ospedale Pio XI, via G. Mazzini 1, Desio (MB)

Tipo di attività o settore Ambulatoriale-ospedaliero

Date Da aprile 2024 - in corso

Lavoro o posizione ricoperti Dietista in regime di libera professione

Principali attività e responsabilità Nel mio studio afferiscono pazienti sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesi, anche con disturbi della nutrizione e dell'alimentazione come anoressia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, chewing and spitting e dispercezione corporea.

- educazione alimentare;
- valutazione dello stato nutrizionale anche attraverso analisi della composizione corporea tramite **BIA**;
- accompagnamento alla stesura del diario alimentare e motorio e successivo confronto con il paziente;
- elaborazione di piani dietetici personalizzati per individui sani e con patologie;
- counselling nutrizionale anche con l'obiettivo di recuperare un **rapporto positivo con gli alimenti e le bevande**;
- monitoraggio del percorso clinico-terapeutico;
- utilizzo di procedure motivazionali e comportamentali, rinforzo positivo attraverso il rafforzamento dell'autoefficacia;
- **decostruzione di credenze distorte riguardo al cibo**;
- desensibilizzazione graduale e collaborativa dai cibi fobici con esposizioni concordate ad intensità crescente;
- riduzione della restrizione dietetica e cognitiva;
- identificazione dei **comportamenti alimentari disfunzionali** e sostegno del paziente verso il recupero;
- interruzione progressiva dei comportamenti alimentari disfunzionali, dei rituali associati e delle condotte di compensazione;
- riconoscimento e rispetto dei segnali di fame e sazietà del corpo con enfasi dell'importanza di un approccio non prescrittivo;
- focalizzazione sulla **consapevolezza** del momento del pasto, utilizzando tutti i sensi per godere del cibo senza automatismi;

	- promozione di un approccio alimentare libero da diete, che incoraggia l'ascolto delle proprie esigenze alimentari senza restrizioni né sensi di colpa, basato sul rispetto del corpo e delle sue esigenze reali offrendo un supporto informato, empatico e personalizzato.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio privato, via Dei Mille 41, Lissone (MB)
Tipo di attività o settore	
Date	ottobre 2014 – ottobre 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Tirocinante dietista
Principali attività e responsabilità	- valutazione dello stato nutrizionale e delle abitudini alimentari di pazienti dislipidemici; - counseling nutrizionale e analisi dei diari alimentari dei pazienti per studi scientifici; - uso professionale della <b>DEXA</b> ; - supporto ambulatoriale al <b>medico</b> .
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Centro per lo studio dell'aterosclerosi (SISA), c/o ospedale Bassini, via M. Gorki 50, Cinisello Balsamo (MI)
Tipo di attività o settore	Ambulatoriale-ospedaliero
Date	marzo 2014 – ottobre 2014
Lavoro o posizione ricoperti	Tirocinante dietista
Principali attività e responsabilità	- valutazione dello stato nutrizionale e delle abitudini alimentari di pazienti obesi (anche con BED); - accompagnamento alla compilazione dei questionari Beck Inventory e <b>Binge Eating Scale</b> ; - counseling nutrizionale generico e <b>pre/post chirurgia bariatrica</b> ; - uso professionale della BIA; - assistenza a sedute di <b>psicoterapia</b> ; - supporto al medico
Nome e indirizzo del datore di lavoro	IRCCS MultiMedica, via Milanese 300, Sesto San Giovanni (MI)
Tipo di attività o settore	Ambulatoriale-ospedaliero
Date	Giugno 2013 – Luglio 2013
Lavoro o posizione ricoperti	Tirocinante dietista
Principali attività e responsabilità	- controllo del rispetto delle procedure di preparazione delle <b>diete speciali</b> ; - monitoraggio degli standard qualitativi e quantitativi; - controllo e applicazione delle procedure igienico-sanitarie e HACCP.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Milano Ristorazione, via B. Quaranta 41, Milano (MI)
Tipo di attività o settore	Azienda della ristorazione collettiva

## Istruzione e formazione

Date	Dal 2012 al 2015, 2023
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Dietistica, con votazione 109/110
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Valutazione dello stato nutrizionale e delle abitudini alimentari, analisi del diario alimentare, counseling nutrizionale, elaborazione di piani dietetici personalizzati per individui sani e con patologie, educazione alimentare.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli studi di Milano

## Capacità e competenze personali

Spiccate doti empatiche e comunicative, attenzione all'ascolto, capacità di lavorare in un team multidisciplinare (con psicologi, psichiatri, psicoterapeuti, medici di medicina generale, counsellor), utilizzo pc, pacchetto Office, bioimpedenziometria e dexa, recitazione, speakeraggio, lettura interpretata, dizione italiana.

Madrelingua Italiana

Altra(e) lingua(e) Inglese, Francese

Autovalutazione

Livello europeo (\*)

**Inglese**

**Francese**

Comprensione		Parlato		Scritto			
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale	
	A2		B1		A2		B1
	A2		A2		A2		A2

(\*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

### Partecipazione a Corsi e Convegni

- 19/03/2024, "Interpretazione casi pratici con la nutrizionista, composizione corporea e stili di vita", Akern Academy, discente;
- 21/03/2024, "Comunicare in modo efficace la lettura del referto bia, ottimizzare l'utilizzo del referto bia come leva motivazionale personalizzata", Akern Academy, discente;
- 27/03/2024, "Body composition: dalla teoria all'applicazione pratica", Akern Academy, discente;
- 13/04/2024, "Gestione nutrizionale nell'IBS: correlazione ai disturbi funzionali, casi clinici e supporto integrativo", Science Health Nutrition, discente;
- 19/04/2024, "I pericoli di una dieta senza glutine per celiaci e soggetti gluten-sensible", Akesios, discente;
- 30/04/2024, "Tecniche di valutazione della composizione corporea, basi di composizione corporea", Akern Academy, discente;
- 17/05/2024, "Masterclass: approfondimenti operativi per professionisti della composizione corporea", Akern Academy, discente;
- 20/05/2024, "Proteine vs EAA: La spinta anabolica ed il ruolo dell'allenamento", Dolikos, discente;
- 30/05/2024, "La piattaforma Bodygram Dashboard 3.0 si aggiorna con le nuove configurazioni Weight Control e Sport&Activity", Akern Academy, discente;
- 31/05/2024, "L'analisi di impedenza bioelettrica dalla A alla Z, bioimpedenza convenzionale e vettoriale", Akern Academy, discente;
- 30/11/2024, "Impatto dell'allenamento di forza e resistenza sulla composizione corporea durante un regime alimentare controllato", Akern Academy, discente;
- 02/12/2024, "Introduzione ai DCA", CTI disturbi alimentari e obesità, discente;
- 09/01/2025, "Modelli di stima del tessuto muscolare", Akern Academy, discente;
- 14/01/2025, "Obesità e sindrome metabolica: il ruolo del microbiota", Bromatech, discente;

Il/La sottoscritto/a ALICE BERETTA dichiara che le informazioni indicate nel presente curriculum vitae ai sensi degli artt. 46 e 47 del D.P.R. n. 445 del 28/12/2000, sono veritiere, e di essere consapevole delle sanzioni penali richiamate dall'art. 76 del medesimo D.P.R. nel caso di dichiarazioni non veritiere, di formazione o uso di atti falsi.

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base alla normativa privacy (D.Lgs. n. 196/2003) come integrata dal D.Lgs 101/2018, nonché nel rispetto del Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali (GDPR 2016/679).

Luogo, data Lissone, 14/01/2025\_\_\_\_\_

firmato F.TO Alice Beretta\_\_\_\_\_