

Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Cognome(i)/Nome(i) **FREDA ALESSANDRA**

Cittadinanza ITALIANA

Data di nascita

Sesso Femmina

Esperienza professionale

Da settembre 2026

Dietista – attività ambulatoriale Ospedale Pio XI di Desio (ASST Brianza) – ambulatorio terapia nutrizionale chirurgia bariatrica

Dal 2019 ad oggi
Centro medico C.I.B.O. Milano

Dietista responsabile del Centro Interdisciplinare Bariatrica e Obesità Milano (C.I.B.O. MILANO) in via Eleuterio Pagliano n.11 (Milano). Studio medico polispecialistico.

2016 – 2019
Istituti Clinici Zucchi di Monza MB

Dietista presso il Centro Interdisciplinare Bariatrica e Obesità Istituti Clinici Zucchi di Monza (MB) e Carate Brianza (MB) del Gruppo Ospedaliero San Donato

Dietista presso il Servizio di Nutrizione Clinica ed Educazione Alimentare Istituti Clinici Zucchi di Monza (MB) e Carate Brianza (MB) del Gruppo Ospedaliero San Donato

2013 – 2019
Ospedale Fatebenefratelli di Erba (CO)

Dietista responsabile dell'Ambulatorio di Nutrizione Clinica e Dietetica dell'ospedale Fatebenefratelli di Erba (CO)

Tipo di attività o settore

Istruzione e formazione

15/11/2011

Laurea in Dietistica

Titolo della qualifica rilasciata

Dott.ssa In Dietistica

Principali tematiche/competenza professionali possedute

Valutazione dello stato nutrizionale: Raccolta dei dati anamnestici, analisi delle abitudini alimentari e antropometria.

Analisi della composizione corporea: Utilizzo e interpretazione di Bioimpedenziometria (BIA) e plicometria.

Elaborazione di piani alimentari personalizzati: Sviluppo di diete mirate per soggetti sani o con patologie accertate (es. diabete, ipertensione, celiachia).

Dietistica clinica e terapeutica: Gestione nutrizionale in ambito ospedaliero, oncologico o metabolico.

Riabilitazione nutrizionale nei DCA: Supporto e piani specifici per i Disturbi del Comportamento Alimentare.

Nutrizione pediatrica e geriatrica: Elaborazione di regimi alimentari dedicati alle diverse fasce d'età.

Ristorazione collettiva: Pianificazione di menu per scuole, aziende o ospedali nel rispetto dei fabbisogni nutrizionali e delle linee guida ministeriali.

Educazione alimentare: Organizzazione di workshop, seminari e percorsi formativi volti a promuovere uno stile di vita sano

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione

Corso di laurea Dietistica (SNT/03) facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano

Capacità e competenze personali

Competenze Tecniche e Cliniche

Dietetica applicata alla chirurgia bariatrica: gestione del percorso nutrizionale completo (pre-operatorio, transizione dietetica post-operatoria e follow-up a lungo termine) per interventi di sleeve gastrectomy, bypass gastrico e diversione biliopancreatica.

Terapie dietetiche cliniche ed applicate: elaborazione di schemi dietoterapici complessi per patologie metaboliche, oncologiche, cardiovascolari, gastrointestinali e nefrologiche in regime ospedaliero (degenza) e ambulatoriale.

Valutazione dello stato nutrizionale avanzato: monitoraggio dei deficit micronutrizionali ed ematochimici tipici del paziente bariatrico e malassorbitivo.

Antropometria e bioimpedenziometria (BIA): analisi avanzata della composizione corporea (massa magra, massa grassa, idratazione) per il monitoraggio della qualità del calo ponderale.

Nutrizione artificiale e clinica: collaborazione nella gestione di protocolli di nutrizione enterale e parenterale (se applicabile al tuo percorso ospedaliero).

Capacità e Competenze Personali

Counseling nutrizionale e motivazionale: capacità di supportare il paziente bariatrico nella ristrutturazione cognitiva del comportamento alimentare e nella gestione del "peso mentale" post-operazione.

Lavoro in équipe multidisciplinare bariatrica: consolidata abitudine a collaborare strettamente con chirurghi, psicologi/psichiatri, endocrinologi e coordinatori di percorso (percorsi accreditati SICOB).

Empatia e accoglienza del paziente fragile: sensibilità e assenza di stigma nel trattamento dell'obesità patologica e delle sue complicità psicologiche.

Leadership clinica e mentoring: capacità di coordinare attività ambulatoriali, supervisionare tirocinanti o colleghi junior e ottimizzare i flussi di lavoro di reparto.

Comunicazione terapeutica efficace: abilità nel tradurre protocolli clinici rigidi in indicazioni pratiche, sostenibili e personalizzate per il paziente.

Madrelingua

ITALIANO

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (*)

INGLESE

Lingua

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
	B2		B2		B2		B2		

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Partecipazione a Corsi e Convegni

Socio Affine SICOB

Congresso Nazionale SICOB settembre 2026 – Pisa. IA in chirurgia bariatrica: training, modelli predittivi di rischio e di risultato. Partecipazione in qualità di Expert

Spring Meeting SICOB maggio 2025 – Venezia. La gravidanza dopo chirurgia bariatrica. Il corretto

timing e la gestione delle supplementazioni. Partecipazione in qualità di Relatrice

Relatrice al III SEMINARIO di Studio in Nutrizione – Educazione, alimentazione e salute.

Titolo relazione: L'educazione alimentare come forma di prevenzione:

un concetto applicabile ad ogni fascia d'età. 10 giugno 2015, Università L.U.de.S. di Lugano (CH).

Relatrice al convegno Progetto: "Ascolto e accompagnamento. Sostenere le reti di aiuto rivolte alle persone anziane fragili". 27 maggio 2015 Cascina Tirulza (EXPO)

Relatrice SEMINARIO Nutrizione e Riabilitazione

Titolo relazione: Il ruolo del dietista nella riabilitazione nutrizionale.

11 aprile 2014, Università L.U.de.S. di Lugano (CH).

Relatrice al 16° CONGRESSO AGORA' 2014:

La piramide alimentare: tanto statica quanto flessibile A. Freda, L. Colucci, T. Ferretti, P. Fogliaro, I. Scola, S. Tagliaferri, A. Vanotti

Relatrice al 17° CONGRESSO AGORA' 2015

Invecchiamento cutaneo e alimentazione. A. Freda - L. Colucci - T. Ferretti - M. C. Filigura - A. Locatelli

Pubblicazioni

Weight Loss Maintenance 1 Year after the Swallowable Gastric Balloon: Results from an International Multicenter Study – OBESITY SURGERY

A.Freda. Il ruolo del dietista nella riabilitazione nutrizionale, in AA.VV, Nutrizione e riabilitazione – Atti del Convegno, Lugano Pazzallo, aprile 2014, LUDES University Press.

A.Ciampella, A.De Filippo, T.Ferretti, P.Fogliaro, A.Freda, F.Gabrielli, M.G. Guida, A.Locatelli, P.Palestini, A.Scuotto, A.Vanotti. Progetto sulla fragilità nutrizionale. Strategie, ambiti intervento, prospettive: una sintesi. LUDES University Press, luglio 2014.

B. Spreafico, A. Freda. Il vecchio e il nuovo nelle miscele nutrizionali, in Nutrizione e dietetica come leitmotiv di un ospedale proiettato sul suo territorio - Atti del Convegno, Erba, novembre 2013, LUDES University Press.

La dieta capovolta. Come perdere peso senza rinunce: basta un piccolo trucco. A.Vanotti, F.Clerici, A.Freda. Carlo Pozzoni FotoEditore. Dicembre 2014

Il/La sottoscritto/a FRED ALESSANDRA 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 Milano, 09/10/2026

firmato Alessandra Freda