

INFORMAZIONI PERSONALI



Rachele Bianco

Data di nascita 01/10/1995 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Dietista – Incarico libero professionale

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

Novembre 2021 - oggi

Research Assistant

Dipartimento di Scienze Cliniche e Comunità – Università degli Studi di Milano

Collaborazione come assistente della Prof.ssa Ferraroni e della Prof.ssa Edefonti per la realizzazione del progetto riguardante una revisione sistematica dei dietary patterns derivati a posteriori attraverso le tecniche della Principal Component Analysis e Factor Analysis con lo scopo di riassumere le abitudini alimentari nelle popolazioni degli studi condotti in Italia e valutare quanto i dietary patterns identificati siano simili attraverso l'uso del coefficiente di congruenza come misura quantitativa di riproducibilità.

[Attività o settore](#) Ricerca

Marzo 2019 – oggi

Dietista libero professionista

Studio di Osteopatia Dott. Redaelli (Via Borella 30, Giussano, MB)

Studio Wellness Medica srl (Via A. Maj 4, Bergamo)

- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea;
- Formulazione di diete personalizzate sia per soggetti sani sia per soggetti affetti da patologie;
- Formulazione di diete personalizzate per stati fisiologici particolari (es. gravidanza, allattamento e menopausa), per soggetti con intolleranze e allergie (es. intolleranza al lattosio e celiachia) e per soggetti affetti da disturbi del comportamento alimentare.
- Educazione alimentare per bambini, adolescenti, adulti e anziani;
- Counselling nutrizionale;
- Consulenze online.

[Attività o settore](#) Sanità

Maggio 2018 – Novembre 2018

Dietista – Tirocinio post-laurea

Istituto Clinico San Siro (Milano)

- Monitoraggio nutrizionale dei pazienti ricoverati;
 - Educazione alimentare dei pazienti ricoverati;
 - Formulazione di diete specifiche per le diverse patologie;
 - Verifica standard HACCP delle cucinette di reparto;
 - Controllo approvvigionamenti dei reparti (prodotti per colazione e pasti principali);
 - Verifica del gradimento della mensa da parte dei pazienti e dei dipendenti;
- Verifiche ispettive settimanali presso la cucina dell'IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi.

[Attività o settore](#) Sanità

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ottobre 2019 – Marzo 2022

Laurea magistrale in alimentazione e nutrizione umana (votazione conseguita: 110/110 con lode)

Università degli Studi di Milano, Milano

Titolo della tesi: “*A posteriori* dietary patterns from Principal Component and Factor Analysis in Italy: A Systematic Review and Reproducibility Analysis”

Competenze:

Professionali (principali): approfondimento delle conoscenze soprattutto riguardanti la nutrizione applicata, la valutazione dello stato nutrizionale, e l'epidemiologia nutrizionale.

Settembre 2014 – Novembre 2017

Laurea triennale in dietistica (votazione conseguita: 110/110 con lode)

Università degli Studi di Milano, Milano

Titolo della tesi: “La vitamina D nel profilo di rischio cardiovascolare dei pazienti sottoposti a chirurgia protesica ortopedica”

Competenze:

Generali: chimica, fisica, biologia, biochimica, anatomia, fisiologia.

Professionali: principi di dietetica, accertamento dello stato nutrizionale e valutazione della composizione corporea, tecnologie alimentari, dietoterapia associata alle scienze mediche specialistiche (ginecologia, pediatria, psichiatria, oncologia, endocrinologia, chirurgia, gastroenterologia, nefrologia, cardiologia, medicina interna, neurologia), basi di psicologia.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	C1	C1	C1	C1	C1
Attestato di superamento IELTS Test (17/05/2022): punteggio overall 7					
Francese	B1	B1	B1	B1	B1
Attestato di superamento esame di francese DELF – livello B1 (risultato conseguito: 90,5/100)					

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative

- Buone competenze comunicative.
- Buone capacità di lavorare sia in team sia in modo autonomo

Competenze organizzative e gestionali

- Buona autonomia di lavoro.
 - Ottima capacità di pianificare e organizzare la giornata lavorativa ed i vari impegni.
- Buona precisione lavorativa, buone capacità di problem solving e propensione ad apprendere in maniera continuativa ed a raggiungere un obiettivo prefissato.

- Competenze professionali**
- Verifica standard HACCP;
 - Formulazione diete nell'ambito della ristorazione collettiva;
 - Educazione alimentare;
 - Anamnesi alimentare e rilevamento di misure antropometriche;
 - Formulazione diete per il soggetto sano;
 - Formulazione diete per il soggetto affetto da patologie (dietoterapia specialistica);
 - Ricerca scientifica in campo nutrizionale.
- Competenze informatiche**
- Ottima padronanza degli strumenti Microsoft Office (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione).
Buona padronanza dei social Instagram e Facebook.
Discreta padronanza di video making.
- Altre competenze**
- Novembre 2017-Aprile 2018 volontariato presso IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi come dietista tirocinante. Attività svolte: monitoraggio nutrizionale dei pazienti ricoverati, formulazione di diete specifiche per le diverse patologie, collaborazione con il servizio dietetico per lo svolgimento di progetti di ricerca e la formazione dei tirocinanti dietisti, verifica degli standard HACCP della cucina centrale, controllo approvvigionamenti dei reparti (prodotti per colazione e nutrizione artificiale dei pazienti), verifica del gradimento della mensa da parte dei pazienti e dei dipendenti;
- Esperienza di receptionist e servizio accoglienza presso l'azienda GIORGETTI spa in occasione del Salone del Mobile 2018, 2019 e 2022.
Attività svolte: accoglienza clienti e pubblico, interpretariato per lingue inglese e francese.
- Volontariato presso Save the Children Italia (aprile 2022 – giugno 2022): esperienza di tutoraggio online per assistenza allo studio per ragazzi e ragazze di scuola secondaria di secondo grado.
- Hobby: tennis, sci, lettura, musica
- Patente di guida**
- Patente B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Iscritta alla propria associazione di categoria ANDID (Associazione Nazionale Dietisti)
Iscritta all'Albo Dietisti (numero 19)

- Conferenze**
- “Bambini, fast food ma non solo: un trend da cambiare” (Giussano, 28 maggio 2018);
 - “L'alimentazione oggi tra fantasia e realtà: alimentarsi correttamente districandosi nella giungla delle diete” (Annone, 13 febbraio 2019).
 - Progetto “Lezioni di educazione alimentare e sport” presso IIS Leonardo da Vinci – Liceo Scientifico Sportivo (novembre – dicembre 2019).
- Dati personali**
- Autorizzo il trattamento dei dati personali raccolti, anche con strumenti informatici, nel rispetto degli obblighi di sicurezza e riservatezza di cui al Regolamento (UE) n. 679/2016 e del D. Lgs. n. 196 del 30 giugno 2003, per le disposizioni non incompatibili con il Regolamento medesimo.
Autorizzo, altresì, la pubblicazione del presente CV sia sul sito internet aziendale, nella sezione “Amministrazione Trasparente”, sia nella sezione Anagrafe delle prestazioni del sito internet PerlaPa – Dipartimento della Funzione Pubblica.

Data 13/07/2022

F.TO
Dr.ssa Rachele Bianco