



**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **MANGILI CHIARA**
Telefono **327 146 1375**
E-mail **bionutrizionista@chiaramangili.com**

Biologa Nutrizionista

Num. iscrizione: AA_085906 (Sez. A)

Nazionalità Italiana

Data di nascita 13/11/95

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) (Marzo 2021 – oggi)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Studio Professionale S.Pietro, Ponte S. Pietro (BG)
- Tipo di impiego Biologa Nutrizionista (Nutrizione Clinica, Oncologica e Sportiva)

- Date (da – a) (Gennaio 2021 – oggi)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Med&Therapy (SportPiù City Club), Bergamo
- Tipo di impiego Biologa Nutrizionista (Nutrizione Clinica e Sportiva)

- Date (da – a) (Gennaio 2021 – oggi)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro SportPiù City Club, via Baioni, Bergamo
- Tipo di impiego Biologa Nutrizionista (Nutrizione Clinica e Sportiva)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) | (Settembre 2020 – oggi) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità | Prolivy SRLS, Rimini
Biologa Nutrizionista <ul style="list-style-type: none"> • Elaborazione di piani alimentari personalizzati finalizzati al benessere e dimagrimento • Stesura di linee guida per una sana alimentazione • Consulenze alimentari per giornate di formazione ad agenti esterni |
| <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) | (Febbraio 2018 – oggi) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità | Istituto Nazionale dei Tumori, Milano
Fondazione IRCCS
Collaborazione volontaria
Ricerca e Prevenzione oncologica – Progetto di Ricerca a cura del Prof. Franco Berrino e della Dott.ssa Anna Villarini <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione di alimentazione, stile di vita e fattori di rischio legati alla prognosi di carcinoma mammario • Elaborazione di piani alimentari e menù mensili per pazienti oncologici • Stesura di linee guida per pazienti in chemioterapia e per pazienti post-trattamento |
| <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) | (Maggio 2017 - ottobre 2017) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità | Parmalat – Albano Sant’Alessandro, Bergamo
Industria lattiero-casearia
Tirocinio
Tecnologo Alimentare <ul style="list-style-type: none"> • Controllo qualità linea “latte delattosato” • Verifica azione dell'enzima lattasi a diverse temperature • Studio della correlazione fra enzima lattasi e intolleranza al lattosio |

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) | Ottobre 2017 – marzo 2020 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione | Università degli studi di Milano, Laurea Magistrale di Alimentazione e Nutrizione Umana (interfacoltà con Medicina e Chirurgia) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita | Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana

110/110 con Lode

Tesi di Laurea: “DianaWeb: ricerca partecipata per valutare alimentazione, stili di vita e fattori di rischio legati alla prognosi di carcinoma mammario” |
| <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) | Ottobre 2014 – Ottobre 2017 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione | Università degli studi di Milano, Laurea Triennale in Scienze e Tecnologie Alimentari, 100/110. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita | Laurea Triennale in Scienze e Tecnologie Alimentari, 100/110. |

• Date (da – a)	Ottobre 2017 – oggi
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Corsi di formazione, conferenze e seminari: Approccio integrato in oncologia (Akesios) L'immunonutrizione in oncologia (Akesios) Psoriasi e Metodo Apollo (SNS) Sport Nutrition Summit 2021 (SLAM) Body Composition - Conference 2020: cambiamenti di composizione corporea nella donna e protocolli di lavoro Allenamento aerobico, di forza e misto: controllo della composizione corporea (ISSA, Akern) Ricomposizione corporea (Akern, Jatreia) Iron Man, Ciclismo e Maratona: gestione nutrizionale Nutrizione e disturbi ginecologici nella giovane donna Gravidanza e allattamento, casi pratici e dibattito Intervento nutrizionale nella SNAS: Sindrome sistemica da allergia al nichel Dieta Chetogenica: approccio pratico e casi clinici

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

MADRELINGUA	Italiano
ALTRE LINGUA	Inglese con certificazione B2, Francese
• Capacità di lettura	Buono
• Capacità di scrittura	Buono
• Capacità di espressione orale	Buono
CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI	Sono portata a collaborare con altri professionisti, poiché questo è visto da me come un grande arricchimento e un ottimo modo per prendersi cura di un paziente a 360 gradi. In particolare, penso di avere grande capacità di ascolto e di essere empatica, soprattutto verso coloro che si trovano in difficoltà al fine di dare loro tutto l'aiuto e il sostegno possibile.
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	Ottimo utilizzo di: bioimpedenziometria, plicometria, metro misuratore corporeo a nastro e di altre strumentazioni per la rilevazione dei parametri antropometrici. Tra i programmi da me utilizzati segnalo MètaDieta, Nutrigeo, EasyDiet, Matlab, STATA, pacchetto Office e Internet Explorer..
ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE	Sin dalla scuola superiore, coltivo una grandissima passione per la nutrizione clinica, sportiva e per la ricerca oncologica: ciò mi porta a studiare continuamente e a tenermi aggiornata leggendo e partecipando a corsi, convegni e seminari scientifici. Credo fortemente che “dieta” sia sinonimo di “stile di vita”, non di “rinunce” o di “schema fisso” e che si possa far prevenzione anche a tavola, senza rinunciare al gusto. Per questo motivo, cerco di sensibilizzare le persone a prendersi cura di sé seguendo un'alimentazione sana ed equilibrata e facendo controlli sanitari preventivi, attraverso lezioni di educazione alimentare, interviste, articoli pubblicati su riviste di divulgazione scientifica e tramite la mia pagina Instagram “countcolors.notcalories”, essendo un mezzo molto efficace per comunicare al giorno d'oggi e alla portata di tutti. Sono volontaria AIRC, AVIS; faccio parte dell'associazione “Amiche per Mano” dedicata alla lotta contro i tumori femminili e sto seguendo un corso di Primo soccorso per diventare volontaria della Croce Rossa Italiana.

Nutro anche un forte interesse per la fotografia e per la cucina: mi piace sperimentare e creare ricette sane e gustose da proporre ai miei pazienti.

Inoltre, in questi anni ho potuto visitare molte località europee, offrendomi così la fortuna di avere un buon bagaglio di esperienze con altre culture.

Mi ritengo una persona responsabile, dinamica, empatica, nonché molto volenterosa di imparare e di aiutare gli altri.

PATENTE O PATENTI

B automunito

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi della legge 196/03.