



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 febbraio 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/obesi, bioimpedenziometria, 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, con utenza dai 14 ai 25 anni

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;

<p>- 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.</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 DEXA; - supporto ambulatoriale al medico.
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	<ul style="list-style-type: none"> - valutazione dello stato nutrizionale e delle abitudini alimentari di pazienti obesi (anche con BED); - accompagnamento alla compilazione dei questionari Beck Inventory e Binge Eating Scale; - counseling nutrizionale generico e pre/post chirurgia bariatrica; - uso professionale della BIA; - assistenza a sedute di psicoterapia; - 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	<ul style="list-style-type: none"> - controllo del rispetto delle procedure di preparazione delle diete speciali; - 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																																									
	<table><tr><th colspan="4">Comprensione</th><th colspan="4">Parlato</th><th colspan="2">Scritto</th></tr><tr><th colspan="2">Ascolto</th><th colspan="2">Lettura</th><th colspan="2">Interazione orale</th><th colspan="2">Produzione orale</th><th colspan="2"></th></tr><tr><td></td><td>A2</td><td></td><td>B1</td><td></td><td>A2</td><td></td><td>A2</td><td></td><td>B1</td></tr><tr><td></td><td>A2</td><td></td><td>A2</td><td></td><td>A2</td><td></td><td>A2</td><td></td><td>A2</td></tr></table>	Comprensione				Parlato				Scritto		Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale					A2		B1		A2		A2		B1		A2		A2		A2		A2		A2
Comprensione				Parlato				Scritto																																	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale																																			
	A2		B1		A2		A2		B1																																
	A2		A2		A2		A2		A2																																
	(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue																																								
Partecipazione a Corsi e Convegni	<ul style="list-style-type: none">- 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-sensibile", 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 nuovi 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;- 28/01/2025, "Disbiosi intestinale: conseguenze per la salute e strategia d'intervento", Bromatech, discente;- 14/03/2025, Convegno settimana lilla "I DNA dalla cura alla guarigione: forme di assistenza mancata, percorsi e dimissioni", Spazio Iris, IRCSS San Gerardo Dei Tintori, discente;- 09-10/05/2025, "Body Composition Conference 2025: Massa Muscolare, approcci integrati tra Nutrizione, Allenamento e Supplementazione", Akern, discente;- 16/05/2025, "Realtà virtuale nella pratica clinica", Become, discente;- 03-04/06/2025, "Dissociazione e trauma nei DNA", ASST della BRIANZA, discente;- Luglio 2025, "DCA e Riabilitazione Nutrizionale: dal caso clinico alla teoria cognitivo-comportamentale", SNS - Scuola di Nutrizione Salernitana, discente;- 14-15/11/2025, "VIII Congresso Nazionale SIRIDAP 2025 – Costellazioni visibili e invisibili: come sono cambiati i Disturbi della Nutrizione e Alimentazione", SIRIDAP – Villa Miralago – Ananke, discente;																																								

Pubblicazioni /

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, 20/12/2025_____

Firma F.TO ALICE BERETTA_____