


## INFORMAZIONI PERSONALI

## Viviana Vecchio

 Largo Monte Cassino 2 Pozzuolo Martesana (MI)

 + 39 347 7929600

 mangiarebene@studionutrisana.com

 [www.studionutrisana.com](http://www.studionutrisana.com)

Sesso F | Data di nascita 29/11/1970 | Nazionalità Italiana

 ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

Ottobre 2008 . oggi

**Biologa Nutrizionista in Libera Professione**

Studio professionale Milano . Studio medico Carnia  
 Poliambulatorio Ve.di. (Gruppo Affidea), Gessate (MI)  
 Centro Medico Turris, Carugate (MI)  
 CDI (Centro Diagnostico Italiano), Milano  
 Poliambulatorio CRG, Garbagnate Milanese (MI)  
 Poliambulatorio Polisalute, Cologno Monzese (MI)  
 Orsolini Chirurgia, Merate (LC)

Elaborazione di diete giornaliere e di schemi nutrizionali, rivolti a persone sane o con diagnosi di patologia. Nel mio lavoro seguo il modello della dieta mediterranea equilibrata, e fornisco piani personalizzati per gusto e necessità.

Percorsi di rieducazione alimentare per genitori e bambini, e piani alimentari e consigli dedicati ai piccini di ogni età.

Percorsi di recupero corretto stile alimentare per persone che soffrono di disturbi alimentari gravi, in collaborazione con medico psichiatra specializzato e psicologo.

Percorsi di educazione alimentare volti a migliorare la propria alimentazione o a mantenere il risultato raggiunto post dieta.

Percorsi di accompagnamento per modifica del proprio stile alimentare da onnivoro a vegetariano o vegano.

2021

**Progetto Zafferano 3 Cuochi - CDI**

Progetto in collaborazione con CDI e Zafferano 3 Cuochi sulle proprietà salutistiche dello zafferano nell'alimentazione e il valore della sua aggiunta alle ricette.

2019

**Progetto WISH (Wellness is happiness) . CDI e RED Feltrinelli**

Per conto di CDI ho progettato il piatto salute (WISH) venduto presso i centri RED Feltrinelli da Aprile a Novembre 2019. Piatto formulato secondo i criteri della sana alimentazione e del piatto equilibrato e completo. Ho curato anche i dettagli di preparazione insieme allo Chef di Feltrinelli,

Dicembre 2018 . Dicembre 20

**Studio IV SCAI 10-74 anni . CREA Alimenti e Nutrizione**

Rilevatore dei consumi alimentari degli italiani. Studio a livello nazionale per la definizione delle prossime linee guida nutrizionali.

Marzo 2015 . Dicembre 2016

**Consulente Nutrizionista Quasarmed srl Milano (Amicommed USA)**

Consulente alla fase progettuale del programma Amicommed, servizio innovativo per la gestione e la riduzione della pressione arteriosa, senza ulteriori farmaci ma con uno stile di vita sano ed una dieta corretta.

Maggio 2015

**Coautrice della pubblicazione di proprietà Lusofarmaco in Cardiologia**

%Alimentazione fra scienza, educazione arte e innovazione+

Pubblicazione distribuita ai medici di base e ai cardiologi sul tema del legame fra malattie cardiovascolari, metaboliche e stile di vita alimentare e su come consigliare ai propri pazienti di modificare la propria alimentazione per migliorare o prevenire la malattia.

Maggio 2003 . Aprile 2008

### Ospedale San Raffaele Milano

In questi anni, in cui ho svolto numerosi incarichi in diversi reparti, spesso a contatto con i pazienti è nata la passione per la nutrizione, a cui sono seguiti gli approfondimenti e l'esperienza gratuita sul campo, poi i corsi di aggiornamento e i master.

#### Marzo 2007 È Aprile 2008

Ricercatrice in immunologia cardiologia presso Clinical Cardiovascular Biology Research Center, Cardio-thoracic and Vascular Department; Prof A. Maseri

Progetto multicentrico internazionale di citometria a flusso multicolore su pazienti con malattia cardiovascolare

Collaborazione su uno studio relativo alle cellule staminali nel trapianto di pancreas

#### Giugno 2005 È Marzo 2007

Cell sorting, citometria sperimentale e criobiologia presso Servizio di Citometria, Ematologia, Dr. S. Rossini

Supervisione e supporto tecnico ai ricercatori DiBIT sull'uso della strumentazione citofluorimetrica e di cell sorting presente nella facility dell'Istituto.

Congelamento delle staminoferesi dei pazienti dell'Unità Trapianto Midollo Osseo

Manipolazione delle unità midollari pre-infusione

#### Maggio 2003 È Maggio 2005

Ricercatrice in Immunologia dei tumori presso Unità Trapianto Midollo Osseo, Dr. M. Bregni

Giugno 1993 . Giugno 2005

### Europ Assistance S.p.a Milano

Operatrice H24 di assistenza sanitaria di emergenza

#### ISTRUZIONE

Maggio 2018

### CREA con Istituto Superiore di Sanità

Corso per diventare rilevatore altamente specializzato dei consumi+

Settembre 2017 . Novembre 2021

### Specializzanda in Scienze dell'Alimentazione

Università degli Studi di Pavia  
Ospedale Santa Margherita (PV)

Febbraio 2014 . Giugno 2015

### Master Universitario di II livello in Nutrizione, Nutraceutica e Dietetica Applicata

Università Degli Studi di Camerino (MC)

Novembre 2008 . Giugno 2010

### Master privato in Alimentazione Clinica e Applicata

Firenze, Direttore Scientifico Dr. Gianni Zocchi

Luglio 2005

### Abilitazione alla professione di Biologo Senior

Novembre 1993 . Dicembre 2001

### Laurea Specialistica in Scienze Biologiche

Indirizzo: Biomolecolare - Biochimico

Università Degli Studi di Milano

#### FORMAZIONE PRINCIPALE

In questa sezione vengono riportati solo i corsi importanti e vengono tralasciati i minori e le varie partecipazioni a congressi.

2021 Corso FAD ISS: Genetica e Genomica pratica. Corso Avanzato

2020 Corso FAD: Il sovrappeso e le sue complicanze nella donna

2020 Corso FAD: La dieta chetogenica: applicazioni cliniche del paziente con eccesso di

- peso.  
 2020 Corso FAD: Il sonno e i suoi disturbi
- 2019 Corso FAD: Alimentazione consapevole e sana nutrizione: i casi clinici
- 2018 Corso FAD organizzato dall'ordine: Autoimmunità e malattie reumatiche
- 2017 Corso FAD organizzato dall'ENPAB: Igiene e Sicurezza nel settore Agroalimentare
- 2017 Corso FAD organizzato dall'ENPAB: La medicina di genere
- 2017 Corso organizzato da Akern: Body composition conference
- 2016 Corso FAD organizzato dall'ordine: Alimentazione consapevole e sana nutrizione
- 2013 Percorso avanzato. Presente e futuro degli integratori: biofarmaceutica e nutraceutica . Pontenure (PC)
- 2013 Il counseling nutrizionale. Tecniche di comunicazione per favorire il cambiamento nello stile di vita e dei comportamenti alimentari . Firenze
- 2011 Corso residenziale Ainuc: Modelli nutrizionali e applicazioni nella pratica clinica - Sperlonga (LT)
- 2010 Corso Ainuc: Attualità di nutrizione in pediatria - Milano
- 2009 Corso %Valutazione della composizione corporea attraverso la BIA+. Akern . Life and Beauty . San Giovanni Lupatoto (VR)
- 2008 Fondamenti di Nutrizione Clinica (annuale) - Firenze
- 2007 %BLS (Basic Life Support and Defibrillation)+. Istituto Scientifico San Raffaele, Milano
- 2007 Multiparameter advanced flow cytometry . Istituto Scientifico Universitario San Raffaele, Milano
- 2007 EVGN (European Vascular Genomic Network) summer school
- 2006 %Analisi citometrica del midollo: dal midollo normale alle patologie mieloidi+. Società Italiana di Citometria Clinica e Sperimentale - Milano

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	Buono	Ottimo	Buono	Ottimo	Ottimo
Francese	Buono	Discreto	Buona	Buona	Discreto
Spagnolo	Buono	Discreto	Discreto	Discreto	Scolastico

- PUBBLICAZIONI**
- Clinical trials on pain lowering effect of ginger: A narrative review*+ Phytother Res. 2020 Nov;34(11):2843-2856.- 2020 May 20
  - Comparison between Appendicular Skeletal Muscle Index DXA Defined by EWGSOP1 and 2 versus BIA Tengvall Criteria among Older People Admitted to the Post-Acute Geriatric Care Unit in Italy.*+ - Nutrients. 2020 Jun 18;12(6):1818
  - Acmella oleracea for pain management.*+ Fitoterapia. 2020 Jan;140:104419.
  - Identification and Predictive Value of IL6(+)/IL10(+);and IL6(-)/IL10(+) Cytokine Patterns in ST-Elevation Acute Myocardial Infarction*+ - Circulation Research 2012 online Aug 29, 2012
  - Selective upregulation of the soluble pattern recognition receptor PTX3 and of VEGF in giant cell arteritis: Relevance for recent optic nerve ischemia*+. Arthritis Rheum. 2011 Oct 11
  - Circulating CD4<sup>+</sup>CD25<sup>hi</sup>CD127<sup>lo</sup> Regulatory T-Cell Levels do not Reflect the Extent or Severity of Carotid and Coronary Atherosclerosis*+. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2010 Sep;30(9):1832-41. 2010 Jun 10.
  - Killer cell Ig-like receptors ligand-mismatched, alloreactive natural killer cells lyse primary solid tumors*+. Cancer. 2006 Aug 1;107(3):640-8.
- Dati personali**
- Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi dell'articolo 13 del d.Lgs 30 giugno 2003, n. 196 Codice in materia di protezione dei dati personali+ e dell'articolo 13 del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

Milano, 31 Gennaio 2021

