

## INFORMAZIONI PERSONALI

Rachele Bianco

OCCUPAZIONE PER LA QUALE  
SI CONCORRE  
POSIZIONE RICOPERTA  
TITOLO DI STUDIO

Dottore di ricerca in scienze biomediche e biotecnologiche  
Dietista libera professionista  
Laurea magistrale in alimentazione e nutrizione umana

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

**Libera professione**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**

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

- Novembre 2016 – Settembre 2017

**Tirocinio professionalizzante (valutazione finale 30/30)**  
 IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi (Milano)  
*Attività o settore* Sanità e ristorazione
- Marzo 2016 – Settembre 2016

**Tirocinio professionalizzante (valutazione finale 27/30)**  
 Ospedale San Paolo (Milano)  
*Attività o settore* Sanità
- 1 luglio 2015 – 31 Luglio 2015

**Tirocinio professionalizzante (valutazione finale 30/30)**  
 SERIST Servizi di Ristorazione srl (Ospedale San Raffaele)  
*Attività o settore* Ristorazione

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), psicologia.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiana

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	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Buone competenze comunicative.</li><li>▪ Buone capacità di lavorare sia in team sia in modo autonomo.</li></ul>
Competenze organizzative e gestionali	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Buona autonomia di lavoro.</li><li>▪ Ottima capacità di pianificare e organizzare la giornata lavorativa ed i vari impegni.</li><li>▪ Buona precisione lavorativa, buone capacità di problem solving e propensione ad apprendere in maniera continuativa ed a raggiungere un obiettivo prefissato.</li></ul>
Competenze professionali	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verifica standard HACCP;</li><li>▪ Formulazione diete nell'ambito della ristorazione collettiva;</li><li>▪ Educazione alimentare;</li><li>▪ Anamnesi alimentare e rilevamento di misure antropometriche;</li><li>▪ Formulazione diete per il soggetto sano;</li><li>▪ Formulazione diete per il soggetto affetto da patologie (dieterapia specialistica);</li><li>▪ Ricerca scientifica in campo nutrizionale.</li></ul>
Competenze informatiche	<p>Ottima padronanza degli strumenti Microsoft Office (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione).</p> <p>Buona padronanza dei social Instagram e Facebook.</p> <p>Discreta padronanza di video making.</p>
Altre competenze	<p>Novembre 2017-Aprile 2018 volontariato presso IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi come dietista. 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;</p> <p>Esperienza di receptionist e servizio accoglienza presso l'azienda GIORGETTI spa in occasione del Salone del Mobile 2018, 2019 e 2022.</p> <p>Attività svolte: accoglienza clienti e pubblico, interpretariato per lingue inglese e francese.</p> <p>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.</p> <p>Hobby: lettura, musica, tennis, sci.</p>
Patente di guida	Patente B

## ULTERIORI INFORMAZIONI

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

- |            |  |
|------------|--|
| Conferenze | <ul style="list-style-type: none"><li>• “Bambini, fast food ma non solo: un trend da cambiare” (Giussano, 28 maggio 2018);</li><li>• “L'alimentazione oggi tra fantasia e realtà: alimentarsi correttamente districandosi nella giungla delle diete” (Annone, 13 febbraio 2019).</li><li>• Progetto “Lezioni di educazione alimentare e sport” presso IIS Leonardo da Vinci – Liceo Scientifico Sportivo (novembre – dicembre 2019).</li></ul> |
|------------|--|

Dati personali	<p>Consapevole delle sanzioni penali previste per chi rilascia delle dichiarazioni mendaci ai sensi dell'art. 76 DPR 445 del 28/12/2000, dichiaro che le informazioni riportate nel seguente Curriculum Vitae sono esatte e veritiere.</p> <p>Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 “Codice in materia di protezione dei dati personali”.</p>
----------------	--