

INTELLIGENZA ALIMENTARE: COME NUTRIRE IL CERVELLO CON LA DIETA CHE FA BENE ALLA MENTE

RELATORE:

Dott.ssa Shuela Curatola – Biologo Nutrizionista

PRESENTAZIONE CORSO

Una dieta sana ed equilibrata rappresenta il carburante fondamentale per mantenere il cervello in salute e preservarne le funzioni cognitive nel tempo. Poiché il cervello è un organo metabolicamente attivo, ciò che mangiamo influenza direttamente la struttura dei neuroni e la qualità delle connessioni sinaptiche. Ecco i motivi principali per cui l'alimentazione è cruciale per la mente:

- Protezione neuronale: gli acidi grassi Omega-3, presenti nel pesce azzurro e nelle noci, sono componenti essenziali delle membrane cellulari e aiutano a prevenire il declino cognitivo.
- Contrasto allo stress ossidativo: frutta e verdura, ricche di antiossidanti, proteggono il tessuto cerebrale dai danni dei radicali liberi e dalle infiammazioni croniche.
- Regolazione dell'umore: molti neurotrasmettitori, come la serotonina, vengono prodotti a partire da nutrienti specifici; una dieta varia sostiene quindi anche il benessere psicologico.
- Controllo glicemico: i carboidrati complessi garantiscono un rilascio costante di glucosio, evitando picchi che possono annebbiare la concentrazione e causare stanchezza mentale.

All'interno del corso si spiegherà anche il ruolo dei 5 sensi e degli smartfood fondamentali per la salute del cervello. In sintesi, adottare uno stile alimentare corretto non è solo una questione estetica, ma un vero investimento per la memoria, l'attenzione e la prevenzione di patologie neurodegenerative

OBIETTIVO FORMATIVO

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

PROGRAMMA CORSO

CAPITOLO 1: sistema nervoso

Struttura di un neurone
Sistema nervoso centrale
Sistema nervoso autonomo
Sistema nervoso periferico
Sistema nervoso somatico
Sistema nervoso enterico

CAPITOLO 2: principi nutritivi organici (1° parte):

Glucidi: cosa sono, suddivisione, funzioni e rapporto con il cervello

Proteine: cosa sono, suddivisione, funzioni e rapporto con il cervello

Lipidi: cosa sono, suddivisione, funzioni e rapporto con il cervello

CAPITOLO 3: principi nutritivi organici (2° parte):

Vitamine liposolubili

Vitamine idrosolubili

Le vitamine fondamentali per il cervello

CAPITOLO 4: principi nutritivi inorganici

Sali minerali microelementi

Sali minerali macroelementi

Sali minerali utili per il cervello

Acqua: idratazione, funzioni dell'acqua nel corpo umano, effetti della disidratazione sul corpo umano

CAPITOLO 5: i cinque sensi nell'alimentazione

Sazietà e appetibilità

Vista: il colore degli alimenti

Tatto: la consistenza dei cibi

Olfatto: l'odore dei cibi

Udito: sentire il croccante

Gusto: il sapore dei cibi

CAPITOLO 6: influenza della glicemia e del microbiota sul cervello

Indice glicemico

Carico glicemico

Indice glicemico e cervello

Le ipoglicemie

Microbiota e cervello

CAPITOLO 7: dieta per il cervello

Dieta mediterranea patrimonio dell'umanità

Piramide alimentare

Regole generali per una sana alimentazione

Il piatto sano

Dieta DASH

Dieta MIND

Cambiamenti degli alimenti in cottura

Influenza della cottura sul cervello

Come i nutrienti attraversano la barriera emetoencefalica (BEE)



CAPITOLO 8: i cibi smart specifici per il cervello

Smarfood: approccio

Cacao e cioccolato extrafondente

Frutta secca e semioleosi

Mirtilli neri e rossi

Fragole

More

Pesce azzurro

Cereali integrali

Verdure verdi a foglia larga

The verde

Pomodori

Curcuma

Agrumi

Avocado

Legumi

Olio EVO

Cavoli

Zenzero

Zafferano

Salvia

Rosmarino

Cannella

Asparagi

Bacche di goji

Capperi

Carote viola

Melagrana

Melanzana

Patata viola

Prugne rosse

Radicchio rosso

The nero

Uva nera

Fichi neri

Karkade

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE FINALE A RISPOSTA MULTIPLA

INDIRIZZO INTERNET PER ACCEDERE AL CORSO:

Dal 18 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026 - www.ikosecm.it

IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 - www.ikosecm.it

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V.- R.E.A. 1008662

MODALITÀ DI ACQUISTO:

- Direttamente dal sito www.ikosecm.it mediante pagamento con carta di credito; bonifico bancario, Satispay o PayPal
- Il corso ha un costo di € 55,00

Il corso necessita di 30 ore totali di studio per il successo formativo del progetto offerto (studio congiunto di slide e di tutti gli allegati proposti). E' possibile scaricare tutte le slide, in formato pdf, che compongono il corso

Crediti: 30 - Per acquisire i crediti è necessario affrontare e superare il 75% del questionario proposto a fine corso. Il test prevede una doppia randomizzazione delle domande.

IL CORSO È RIVOLTO A:

Assistente sanitario

Biologo

Chimico

Dietista (Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento, Dietista)

Farmacista (Farmacia ospedaliera, Farmacia territoriale, Farmacista di altro settore)

Fisioterapista (Fisioterapista, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)

Igienista dentale (Igienista dentale, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)

Infermiere

Logopedista (Logopedista, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)

Massofisioterapista Iscritto all'elenco speciale di cui all'art. 5 del D.M. 9 agosto 2019

Medico chirurgo

Odontoiatra

Ostetrica/o

Tecnico sanitario laboratorio biomedico (Tecnico sanitario laboratorio biomedico, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)

Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva (Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)

Terapista occupazionale (Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento, Terapista occupazionale)



PROVIDER

IKOS s.r.l. - Accr. N. 1809

Via Legnano, 26 10128 – Torino

Tel. 011.377717

Mail. emanuele.torrero@ikosformazione.it; segreteria@ikossrl.com

Sito: www.ikosecm.it

IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 - www.ikosecm.it

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V.- R.E.A. 1008662



**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **CURATOLA SHUELA**

Indirizzo **119, VIA SAGRA SAN MICHELE, 10141, TORINO, ITALIA**

Telefono **338 - 4413241**

E-mail **shu75@icloud.com info@nutrigiusto.it**

Sito internet **www.nutrigiusto.it**

Partita IVA 08801150015

Nazionalità Italiana

Data di nascita 24-09-1975

Albo professionale Iscrizione: 01/03/2004, Iscrizione all'Albo - Sezione A
Num. Iscrizione FNOB PLV_A1499
Iscrizione all'ENPAB n° 51645

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) Da febbraio 2020 a maggio 2021
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro RENOVA CONSULENZA, 114, via Rocca Brancaleone, 48121 Ravenna
 - Tipo di azienda o settore Agenzie formative organizzatrici di corsi ECM e convegni
 - Tipo di impiego Biologa nutrizionista
 - Principali mansioni e responsabilità
 - docente per corsi in modalità FAD
-
- Date (da – a) Da marzo 2019 - maggio 2021
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro FORMAT, 136, via Del Brennero, 38121 Trento
M45 s.r.l., 40, via Giovanni Paisiello, Roma
 - Tipo di azienda o settore Agenzie formative organizzatrici di corsi ECM e convegni
 - Tipo di impiego Biologa nutrizionista
 - Principali mansioni e responsabilità
 - docente per corsi in modalità FAD
-
- Date (da – a) Da settembre 2016 a giugno 2019
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Akesios Group srl, 172, via Cremonese, 43126 Parma
 - Tipo di azienda o settore Azienda di formazione ed organizzazione di congressi
 - Tipo di impiego Biologa nutrizionista
 - Principali mansioni e responsabilità
 - docente presso PIN, scuola di nutrizione di Torino
-
- Date (da – a) Da novembre 2015 e settembre 2017
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Enervit s.p.a., 30, viale Achille Papa, Milano
 - Tipo di azienda o settore Azienda di integrazione alimentare sportiva e della nutrizione funzionale
 - Tipo di impiego Biologa nutrizionista
 - Principali mansioni e responsabilità
 - docente di alimentazione ed integrazione in convegni medico scientifici
 - consulenze nutrizionali
-
- Date (da – a) Da settembre 2015 e attualmente

• Nome e indirizzo del datore di lavoro	IKOS s.r.l., 26, Via Legnano 26, 10100 Torino
• Tipo di azienda o settore	Centro di formazione sanitaria
• Tipo di impiego	Biologa nutrizionista
• Principali mansioni e responsabilità	<ul style="list-style-type: none"> • Docente di alimentazione per corsi FAD con rilascio di crediti ECM • Docente di alimentazione in convegni con rilascio di crediti ECM
• Date (da – a)	Da settembre 2015 e giugno 2017
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	VILLA IRIS FORMAZIONE, 12, via Cesare Pavese, 10044 Pianezza (To)
• Tipo di azienda o settore	Centro di formazione sanitaria
• Tipo di impiego	Biologa nutrizionista
• Principali mansioni e responsabilità	<ul style="list-style-type: none"> • Docente di alimentazione per corsi FAD con rilascio di crediti ECM • Docente di alimentazione in convegni con rilascio di crediti ECM
• Date (da – a)	Da gennaio 2015 a gennaio 2025
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	EBS – E – Learning Bussines Solution, Old Mint Street 115, B Suite 3, VTL 1515 (Valletta) Malta
• Tipo di azienda o settore	Sito di corsi (www.e-learningbs.com)
• Tipo di impiego	Docente
• Principali mansioni e responsabilità	<ul style="list-style-type: none"> • Ideatrice e redattrice di corsi online: HACCP, cosmesi naturale
• Date (da – a)	Da settembre 2014 a giugno 2018
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Asini nido, materne, baby parking, negozi per l'infanzia a Torino
• Tipo di azienda o settore	Asilo nido, materne, baby parking, negozi per l'infanzia
• Tipo di impiego	Docente e biologa nutrizionista

<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente per corsi di formazione: alimentazione, igiene degli alimenti • Nutrizionista come consulente per una sana alimentazione • Corsi HACCP
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) 	<p>Da dicembre 2013 a luglio 2023</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro 	<p>Russo Riccardo 10, via fratelli Cairoli, Marsciano (Pg), da settembre 2016 si chiama <i>Web Lab Group Srls, Via XXIV Maggio, 42 06055 Marsciano (PG)</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore 	<p>Sito di lezioni e corsi (www.lezione-online.it)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	<p>Docente</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideatrice e redattrice di corsi online: alimentazione e salute, alimentazione e sport, igiene e sicurezza alimentare, fitoterapia
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) 	<p>Da novembre 2014 a giugno 2015</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro 	<p>EFAP, 7, corso Duca degli Abruzzi, 10100 Torino</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore 	<p>Ente di formazione professionale regionale</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	<p>Docente</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente di chimica • Stesura del materiale in formato Word e PPT • Preparazione dei test in itinere e dei test finali
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) 	<p>Da novembre 2013 a marzo 2014</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro 	<p>Sigma tau farmaceutici in collaborazione con AINUT (ASSOCIAZIONE ITALIANA NUTRIZIONISTI)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore 	<p>Industria farmaceutica</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	<p>Biologa nutrizionista</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborazioni presso farmacie per spiegare l'importanza di una corretta alimentazione, dell'uso dei fermenti lattici, dei probiotici e prebiotici

<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) 	Da gennaio 2008 e attualmente
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro 	Studio nutrizionistico presso studi medici, studi di psicologia, studi di fisioterapia, studi di osteopatia
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore 	Studio nutrizionistico
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	Biologa nutrizionista
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • analisi dell'IMC • Bioimpedenziometria per l' amassa grassa • regimi dietetici per stati patologici, per sportivi • diete per allattamento e gravidanza • organizzazione di corsi di nutrizione ed alimentazione • regimi dietetici per intolleranze e allergie alimentari
<ul style="list-style-type: none"> • Date/Nome e indirizzo del datore di lavoro 	<p>Da maggio 2015 a luglio 2015, Gys-University (ex Gruppo Italia s.r.l.), 200, via Filadelfia, 10100 Torino</p> <p>Da dicembre 2009 a giugno 2018, Istituto Impariamo – 143, corso Francia 10093 Collegno (To)</p> <p>Da settembre 2008 a giugno 2010, Istituto Galileo Galilei – 171, Corso Francia, 10138, Torino</p> <p>Da settembre 2007 a giugno 2014, Istituto Juarra – 9, Piazza Solferino, 10122, Torino</p> <p>Da settembre 2006 a giugno 2007, Istituto Nuovo Paola - 2, Corso Enrico de Nicola, 10100 Torino</p> <p>Da settembre 2003 a aprile 2015, Gruppo Italia s.r.l. - 10/A, Corso Matteotti, 10128 Torino</p> <p>Da settembre 2002 a giugno 2003, Istituto Bolzano SAS – 14, corso Bolzano, Torino</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore 	Istituti privati di recupero anni e corsi regolari (diurni e serali), per licei, periti, geometri e dirigenti di comunità; corsi professionali e tutoraggio universitario, corsi OSS, OSA
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	Docente

<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente di biologia, anatomia e fisiologia, chimica, scienze della terra, igiene, scienze dell'alimentazione, fisica, matematica, discipline medico-sanitarie (nei corsi OSS, OSA); corsi di nutrizione ed HACCP • Elaborazione dei programmi didattici • Realizzazione e stesura di materiale didattico • Tutor per la realizzazione delle tesine di maturità • Elaborazione di verifiche e terze prove come esercitazione per la preparazione degli esami di maturità • Tutor per la preparazione di esami universitari di alimentazione, biochimica, nutrizione, chimica • Tutor per la preparazione dei test di ammissione per facoltà medico – scientifiche • Docente di sicurezza • Ideatrice di corsi online di Nutrizione (Gruppo Italia Scuole)
<ul style="list-style-type: none"> • Date/Nome e indirizzo del datore di lavoro 	<p>Da aprile 2010 a giugno 2011, Agenzia formativa Rivoli- 137, Corso Francia, 10098 Rivoli (To)</p> <p>Da ottobre 2010 a giugno 2011 Oversea – Exalibur (per Nissolino corsi) 84, Corso Vittorio Emanuele, 10100 Torino</p> <p>Da maggio 2007, Istituto Cortivo spa – 1, Via Padre Ramin, 35136 Padova, sede distaccata -34, Via Frassineto, 10141 Torino</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore 	<p>Istituti privati che organizzano corsi professionali: OSA ,OSS, assistente alla poltrona, segretaria di studio medico, preparazione per i test di ingresso per le forze armate</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	<p>Docente</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Docente di anatomia e fisiologia, igiene e pronto soccorso, patologia e farmacologia, scienze dell'alimentazione
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) 	<p>Da gennaio 2008 a luglio 2009</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e indirizzo del datore di lavoro 	<p>ANFA e Internazionale – 8, Via Bonzanigo, 10144, Torino</p> <p>ECIPA Piemonte – 161, corso Svizzera, 10149 Torino</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore 	<p>Enti di formazione professionale accreditati dalla regione Piemonte</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego 	<p>Docente per i corsi per estetiste, parrucchieri, odontotecnici ed assistenti alla poltrona, corsi REC, HACCP</p>

- Principali mansioni e responsabilità
 - Docente di igiene, dermatologia, implantologia, sicurezza 626/94 e 81/2008, scienze dell'alimentazione, HACCP
 - Progettazione e realizzazione dei corsi inerenti alle suddette materie
 - Presentazione degli argomenti tramite Power Point
 - Discussione delle problematiche riscontrate dagli allievi durante il periodo di lavoro come apprendisti

- Date (da – a)
 - Da novembre 2006 a maggio 2009
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Fidal Piemonte – 6, Via Legnano, 10100 Torino, Italia
- Tipo di azienda o ..
 - Federazione Italiana di Atletica Leggera organizzatrice di eventi
- Tipo di impiego
 - Docente di anatomia, fisiologia e auxologia nei corsi per preparatore atletico
 - Progettazione dei corsi inerenti alle suddette materie
 - Presentazione degli argomenti tramite Power Point

- Date
 - Da settembre 2005 a giugno 2006
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - ENGIM (Ente Nazionale Giuseppini del Murialdo) - 14, Corso Palestro, 10100 Torino
- Tipo di azienda o ..
 - Centro di formazione professionale Regionale
- Tipo di impiego
 - Docente - Formatrice
 - Progettazione di lezioni schematiche delle seguenti materie (alimentazione e dieta, fisica, scienze, matematica)
 - Coordinatrice di lavori di gruppo sulle seguenti tematiche: attualità, attività sociali, educazione civica, pubblicità

- Date (da – a)
 - Da dicembre 2003 a dicembre 2005
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Interpatent – 35, Via Caboto, 10129 Torino, Italia
 - Agence C&G – 9/b, Corso Vittorio, 10125 Torino, Italia
 - Alltrad s.n.c. – 95, Corso Regina Margherita 10124, Torino, Italia
 - Jacobacci & Partners – 8, Corso Emilia, 10152 Torino, Italia
- Tipo di azienda o ..
 - Uffici di interpretariato e traduzioni
- Tipo di impiego
 - Traduttrice
 - Traduzioni dall'inglese e dal francese di brevetti tecnico – scientifici inerenti alle materie: chimica, biologia, medicina, cosmesi

- Date (da – a)
 - Da settembre 2003 a settembre 2005

- Nome e indirizzo del datore di lavoro Gruppo Italia s.r.l. - 88, Corso Vittorio Emanuele, 10128 Torino, Italia
- Tipo di azienda o settore Istituto privato di recupero anni e corsi regolari per la preparazione tecnica, professionale, liceale
- Tipo di impiego Responsabile dell'ufficio della segreteria didattica
- Principali mansioni e responsabilità
 - Stesura del materiale didattico e dei programmi
 - Promotrice dei corsi didattici
 - Ricezione e spedizione dei fax, mail
 - Gestione delle relazioni con gli istituti sede d'esame
 - Realizzazione degli orari didattici
 - Contatti con le famiglie
 - Gestione degli appuntamenti
- Date (da – a) Da settembre 2003 a aprile 2009 (collaborazioni occasionali)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Turin Marathon - 371, corso regina Margherita, 10147 Torino, Italia
- Tipo di azienda o settore Cooperativa organizzatrice di eventi sportivi
- Tipo di impiego Segretaria
- Principali mansioni e responsabilità
 - Addetta alle iscrizioni delle gare
 - Ricezione e spedizione fax
 - Gestione dei contatti con le società sportive
 - Controllo dei tesseramenti Fidal degli atleti
- Date Giugno – luglio 2002 Sessione esami di maturità
- Nome e indirizzo del datore di lavoro ITAS Santorre di Santarosa - 230 Corso Peschiera, 10141 Torino
- Tipo di azienda o settore Istituto superiore statale di preparazione tecnico professionale e liceale sperimentale
- Tipo di impiego Commissaria d'esame per la maturità linguistica
- Principali mansioni e responsabilità
 - Esaminatrice di biologia e anatomia
 - Stesura dei verbali e giudizi inerenti
- Date Da marzo 2001 a giugno 2002
- Nome e indirizzo del datore di lavoro DI.VA.P.R.A. – 44, Via Leonardo da Vinci, 10095 Grugliasco (TO)
- Tipo di azienda o settore Università degli studi agraria e scienze forestali
- Tipo di impiego Stage sul Dlgs 626/94
- Principali mansioni e responsabilità
 - Controllo dei materiali utilizzati in laboratorio
 - Organizzazione del magazzino dei prodotti
 - Revisione della strumentazione
 - Controllo delle protezioni individuali e non
 - Relazioni inerenti

- Date (da – a) Dal 7-11-2001 al 28-02-2002 (sostituzione maternità)
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Codess – 1, Via Tiziano, 10100 Torino, Italia
 - Tipo di azienda o .. Cooperativa culturale
 - Tipo di impiego Assistente bibliotecario presso la biblioteca (Università di Torino) di scienze storico – religiose “Erik Peterson” – 3/A, Via Giulia di Barolo, 10100 Torino, Italia
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Assistenza al prestito dei libri
 - Addetta alla consultazione dei volumi non in prestito
 - Addetta all’inventario dei libri
 - Coordinatrice delle ricerche in Internet
 - Gestione dell’archivio
-
- Date (da – a) Da ottobre 2001 a novembre 2001
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Codess – 1, Via Tiziano, 10100 Torino, Italia
 - Tipo di azienda o .. Cooperativa culturale
 - Tipo di impiego Assistente bibliotecario presso le seguenti biblioteche: Psico – Pedagogica – 285, Corso Francia, 10100 Torino; Filologia classica e filosofia c/o Università di Torino “Palazzo Nuovo” – 20, Via Sant’Ottavio, 10100 Torino
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Assistenza al prestito dei libri
 - Addetta alla consultazione dei volumi non in prestito
-
- Date (da – a) Dal 7-05-2001 al 1-06-2001 (supplenza per malattia)
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Scuola “Sangone” – 2, Via Sangone, 10042 Nichelino (Torino), Italia
 - Tipo di azienda o .. Scuola media statale
 - Tipo di impiego Docente
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Docente per la classe di concorso A 059 (scienze matematiche, fisiche, naturali di I grado)
 - Responsabile del laboratorio pomeridiano di scienze dell’alimentazione
 - Co- docente per la realizzazione di ricerche scientifiche

**ISTRUZIONE E
FORMAZIONE**

Giugno 2019 – ottobre 2019 corso ecm “alimentazione nei
DCA” Ikos formazione

Giugno 2015 – ottobre 2016 corso ecm “Alimentazione
consapevole e sana nutrizione “ BBC center

**ATTESTATI DI
SPECIALIZZAZIONE**

Ottobre 2014 – luglio 2015: master in “Nutrizione clinica”
conseguito presso università Niccolò Cusano (Roma) con
votazione 110/110

Giugno 2012- ottobre 2012, ECM CAMPUS
Attestato di formazione ECM “Dematerializzazione e firma dei
documenti sanitari”

Novembre 2011-marzo 2012, ECM CAMPUS, Attestato di
formazione ECM – “Nutrizione e benessere”

Novembre 2009, Enea, Attestato di formazione FAD
“Agricoltura biologica”

Ottobre 2009 Ordine nazionale dei biologi (Roma) – Corso ECM
Attestato di formazione ECM “La sicurezza alimentare”

Da maggio 2009 a settembre 2009, Fondazione IRCCS –
Ospedale Maggiore Policlinico Mangiagalli e Regina Elena,
Attestato di formazione “L’Obesità”

Da dicembre 2008 a marzo 2009, Clinica pediatrica università
di Milano, Ospedale San Paolo, Istituto Danone
Attestato di formazione FAD del corso “Nutrizione Pediatrica”

Da settembre 2008 a novembre 2008, Società Scientifica di
Nutrizione Vegetariana
Attestato di formazione FAD del corso “Basi medico-scientifiche
della nutrizione vegetariana” riconosciuto dal Ministero della
Sanità Italiana

Da gennaio 2007 a giugno 2007, Ordine nazionale dei biologi
(Roma)
Attestato di formazione ECM “Criteri di qualità: evoluzione e
normativa concettuale e tecnica”

Da gennaio 2006 a maggio 2006, ENGIM – Ente Nazionale
Giuseppini del Murialdo, corso sulla Psicologia dello sviluppo,
disabilità, problematiche dell’apprendimento
Attestato di specializzazione formativa “Assistenza a studenti
disabili”

Da ottobre 2001 a giugno 2002, CSEA Bonafus – istituto di
formazione professionale
Attestato di specializzazione professionale “Tecnico ambiente:
monitoraggio ed analisi degli inquinanti” – votazione 94/100

- Studi Dal 26-11-2002 al 11-12-2002 (sessione invernale degli esami abilitanti) Università di Pavia
Abilitazione all'albo professionale - votazione 118/120

9-11-2000 (matricola 9515242) Università degli studi di Torino
Laurea in scienze biologiche specialistica quinquennale -
votazione 87/110

Giugno – Luglio 1994 Liceo scientifico statale “Alessandro
Volta” Torino
Maturità scientifica – votazione 41/60

PUBBLICAZIONI

- Date Novembre 2017, "Alimentazione consapevole: il cibo è salute"
Aprile 2015 "Nutrigiusto": manuale per una sana alimentazione: principi fondamentali ed in tolleranze alimentari"
Novembre 2010 "Il giusto con gusto" manuale di alimentazione
- Date (da – a) Novembre 2014 e occasionalmente
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Arnoldo Mondadori editore s.p.a., 12, via bianca di savoia, Milano
- Tipo di azienda o settore Casa editrice
- Tipo di impiego Biologa nutrizionista
- Principali mansioni e responsabilità
 - Consulente per articoli che riguardano alimentazione e sport
- Date (da – a) Da gennaio 2010 a luglio 2010
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Turin Marathon – 371, Corso Regina Margherita, 10147 Torino, Italia
- Tipo di azienda o settore Società sportiva organizzatrice di eventi sportivi
- Tipo di impiego Redazione di articoli scientifici per il blog della Turin Marathon sul sito "La Stampa"
- Principali mansioni e responsabilità
 - Progettazione degli articoli inerenti argomentazioni scientifiche: alimentazione, anatomia e fisiologia, doping, metabolismi corporei, reidratazione
- Date (da – a) Da gennaio 2007 ad ottobre 2011
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Fidal Piemonte – 6, Via Legnano, 10100 Torino, Italia
- Tipo di azienda o settore Federazione Italiana di Atletica Leggera organizzatrice di eventi sportivi
- Tipo di impiego Redazione di articoli scientifici
- Principali mansioni e responsabilità
 - Progettazione degli articoli inerenti argomentazioni scientifiche: alimentazione, dieta, anatomia e fisiologia, patologie scheletriche, metaboliche e muscolari, doping, metabolismi corporei, reidratazione, alimentazione

CONOSCENZE LINGUISTICHE

Francese

• Capacità di lettura,
scrittura ed espressione
orale

Buona

INGLESE TECNICO SCIENTIFICO

• Capacità di lettura,
scrittura ed espressione
orale

Buona

PATENTE

B, automunita

O PATENTI

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003.

Shuela Caraboto

Torino, 30-12-2025