



Dott.ssa Milani Francesca
Biologo Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Occupazione Biologo e Nutrizionista
Iscrizione Ordine dei Biologi della Toscana e dell'Umbria ToU_A1902 dal 27-02-07
Iscrizione ENPAB 17-04-07-Matricola 053759
P.IVA 02076550462

CERTIFICAZIONE SANIS Esperto in Nutrizione Sportiva
(SANIS-European Sport Nutrition Society)

Istruzione e formazione

1995-2000 Scuola Media Superiore-Liceo Scientifico Statale "A.Vallisneri" via delle Rose 68,
S.Anna LUCCA

Titolo della qualifica rilasciata Diploma di scuola media superiore: Liceo Scientifico indirizzo ordinario

Ottobre 2000-Luglio 2006 Università degli Studi di Pisa

Scienze Matematiche, fisiche e della Natura
Corso di laurea Magistrale (vecchio ordinamento)
in Scienze Biologiche

Titolo della qualifica rilasciata Dott.ssa in Scienze Biologiche
Laurea Magistrale in Scienze Biologiche (indirizzo fisiopatologico)
Tesi dal titolo: "Aldoso reduttasi di rene bovino: una proteina carbonilata"
votazione 110/110 e Lode

2006 Esame di Stato sessione 2-2006

Titolo della qualifica rilasciata Abilitazione all'esercizio della professione di Biologo

2006-2010 Università degli Studi di Siena-Facoltà di Medicina e Chirurgia
Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
(indirizzo Nutrizione Applicata)

Tesi di Specializzazione: "Programma terapeutico riabilitativo dell'Obesità: un
progetto pilota"
Votazione 70/70 e Lode

Titolo della qualifica rilasciata Specialista in Scienza dell'Alimentazione

2024 04/12/2024 Laurea in Scienze Motorie (110 e Lode) presso L'Università degli Studi
di Pisa, Scuola di Medicina, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale
Corso di Laurea in Scienze Motorie (L-22)

Titolo della qualifica rilasciata Dottore in Scienze Motorie

Formazione post-laurea

2006-2010 Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
Università degli Studi di Siena

- 2006** Partecipazione ai corsi:
 - "La nutrizione in ambulatorio"
 - "Patologia nutrizionale e aspetti legislativi"
 - "Il paziente visto dallo psicologo. Le intolleranze"
 - "Sport e Nutrizione"
 Segreteria organizzativa Syntonie Direttore Scientifico Dott. Gianni Zocchi
- 2006-2008** "Master biennale in Nutrizione Clinica e Applicata"
 Segreteria organizzativa Syntonie Direttore Scientifico Dott. Gianni Zocchi
- 2009** Partecipazione alla lezione di "Nutrizione Clinica in età Pediatrica"
 (Dott. Roberto Menci, Dott.ssa Fina Belli) del Master in Nutrizione Clinica e Dietetica
 (Università Degli Studi di Siena) della Proff. Rosalba Mattei
- 2009** Corso "Lo sport e l'alimentazione"
 Dott. Aronne Romano Segreteria organizzativa Syntonie
- 2009** congresso S.I.O.: "Controversie in tema di Obesità"
 presidente Dott. A. Pinchera
- 2009** Convegno: "Nutrizione, stili di vita: rendere facili le scelte salutari"
 Organizzazione Dipartimento di Prevenzione USL 2 Lucca Dott. Fausto Morgantini
- 2009** Conferenza Nazionale Ordine Nazionale dei Biologi: "Alimentazione e supporto
 nutrizionale: linee guida per la professione del Biologo Nutrizionista"
- 2011** Corso: "Vitamina D: passato, presente e futuro"
- 2011** Congresso: "Alimentazione e supporto Nutrizionale: biologia e nutrizione"
 organizzato dall'Ordine Nazionale dei Biologi
- 2011** Convegno: "I disturbi alimentari: dalla criticità alla possibilità"
 organizzato dalla USL 5 Pisa
- 2012** Corso: "Integratori Alimentari, piante ed erbe officinali: aspetti normativi e loro
 utilizzo" provider IDEAS group organizzato dall'A.B.N.I.

2012	Convegno Regionale: "Obesità e Malattia Cardiovascolare" organizzato dalla S.I.S.A.
2012	Corso di alta formazione: "Diabete ed Obesità" organizzato dalla USL6 di Livorno
2013	Convegno "La Malnutrizione nell'Anziano: interventi di prevenzione e controllo" organizzato dalla USL 2 di Lucca
2013	Convegno "Nutrizione e stili di vita in età scolare dai dati di sorveglianza agli interventi di promozione della salute" Organizzato dalla USL 2 di Lucca
2014	Corso di Perfezionamento in Alimentazione e Tumori "Prevenzione e trattamento nutrizionale nel paziente oncologico" A.B.N.I-Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori Direzione Scientifica Dott.ssa Anna Villarini
2015	Corso Teorico-Applicativo: "La Nutrizione Pediatrica" Organizzato da A.B.N.I. Responsabile Scientifico Dr.ssa Giusi D'Urso
2015	Corso "Nutrizione, Fisiopatologia dell'acidosi e codice deontologico" Responsabile Dott.ssa Gigantesco Antonella; organizzato dall'Ordine Nazionale dei Biologi
2015	Convegno: "Cibo ed emozioni: salute e qualità di vita in equilibrio perfetto- L'importanza dell'Alimentazione nella prevenzione e nel trattamento del paziente Oncologico" organizzato dalla fondazione IRCCS con il patrocinio di EXPO presso Auditorium Expo.
2016	Corso ECM "Rilevamento Dei Consumi Alimentari Nazionali Con Metodiche Armonizzate Secondo Le Linee Guida Dell'Efsa:Aspetti Teorici E Pratici, Attività Sul Campo E Significato In Sanita' Pubblica
2016	Corso ECM "Alimentazione consapevole e sana nutrizione"
2017	Corso ECM "Dalla composizione corporea agli aspetti nutrizionali in condizioni fisiopatologiche"
2018	Corso ECM "La medicina di Genere: oltre la pillola rosa e la pillola blu"
2019	Corso ECM "Expo Salus and Nutrition"
2020	Corsi organizzati da Jatreia "il ruolo del Somatotipo nell'analisi di impedenza bioelettrica vettoriale", "Ri-composizione corporea", e "Tecniche per l'analisi della composizione corporea nel Fitness e nello Sport"
2020	Corso ECM organizzato dall'O.N.B "Oncologia Integrata: approcci multidisciplinari per coadiuvare le terapie antitumorali"
2021	Corso Ecm "FAD SCUOLA DI CUCINA INTEGRATA" provider Akesios Group
2021/22	J medical e SINSeB "MASTER IN SPORT NUTRITION AND WELLNESS" Direttore Dr. Angelini Fabrizio
2022	Corso Ecm "Nutrizione di Base, Clinica e Sportiva" - SIFA
2022	Corso Ecm "Nutrizione avanzata nello sportivo (Analisi, Patologie, Nutrizione e Integrazione)" – BIOS SPORT
2023	Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport - SANIS (European Sport Nutrition Society) - Certificazione di "ESPERTO IN NUTRIZIONE SPORTIVA"
2023	SANA inFORMAZIONE " Integrazione e supplementazione nello sport: lo stato dell'arte" Webinar Dr.Peluso Daniele

- 2023** “The International Congress Women's Universe: Training, Nutrition, Health and Disease - SINSeB-SINut-J medical
MAIN TOPICS: Sport Nutrition and training for Women, Sport Medicine for Women, Obesity: from childhood to menopause, Nutraceuticals training and Female Health, PCOS Obesity Lipedema and Ketogenic Diet, Body Composition in Sport, in Pregnancy and in Menopause-
Direttori Scientifici Dr.Fabrizio Angelini, Dr. Arrigo F. G. Cicero, Dr. Luca Stefanini, Segreteria scientifica Luca Belli
- 2024** Corso Ecm “il Biologo negli Sport di Squadra” organizzato da ENPAB
- 2025** Corso Ecm “Alimentazione, movimento e benessere psicofisico nelle patologie oncologiche femminili”
- 2025** Corso Cineantropometria ISAK 1 (International Society for Advancement of Kinanthrometry) docenti Cristian Petri, Fabrizio Spataro, Francesco Campa

Esperienza professionale tramite Tirocinio

Dal **2-4-2007** al **2-7-2007**

Stage presso il Centro Benessere “BENE FIT” srl (PT) come Nutrizionista, sotto la supervisione del Dr. Matteo Levi Micheli e del Dr. Lior Many (Dietista)

Da Dicembre **2009** a Novembre **2010**

Tirocinante presso L'Azienda Ospedaliero Universitaria Pisana Dipartimento Endocrinologia e Metabolismo, Ortopedia e Traumatologia, Medicina del Lavoro Centro Multidisciplinare per la Diagnosi e la Terapia dell'Obesità e dei Disturbi del Comportamento Alimentare. Tirocinio che mi ha permesso di presentare il lavoro di tesi sull'Obesità.
Prof.Ferruccio Santini
TUTOR Dott.ssa Roberta Jaccheri

Da Settembre **2010** a Luglio **2012**

Tirocinante Volontaria presso L'azienda USL 2 di Lucca-Dipartimento di Prevenzione U.O. Di Igiene degli Alimenti e Nutrizione sotto la supervisione del Dott. Fausto Morgantini, Direttore del Dipartimento Dott. Tomasi Alberto.

Attività svolte:

- creazione della scheda di valutazione dei Menù Scolastici
- creazione della scheda di valutazione dei Menù delle RSA
- valutazione nutrizionale dei Menù Scolastici delle scuole di Lucca e provincia
- valutazione nutrizionale dei Menù delle RSA
- consulenza nella stesura delle Linee Guida Regionali per la ristorazione scolastica
- partecipazione all'attività degli “Sportelli della Nutrizione”
- presenza agli stand organizzati per le varie manifestazioni sulla Prevenzione tra cui l'“Obesity day”, “Lucca Marathon”, “Lucca è donna” al Real Collegio, “Giornata dello Sport”
- Stesura di un Menù per la popolazione in caso di calamità naturale
- partecipazione alla stesura dei vari depliant e opuscoli del Dipartimento di Prevenzione come “Alla scoperta delle piramidi della salute” e “Le buone abitudini alleggeriscono la vita”, ecc..
- progetto “Gruppi di cammino”

Esperienza Professionale

Dal **2007**

Lavoro come Nutrizionista in libera professione

Dal **2007**

Collaborazione con la palestra “Genesi” di Lucca

- Dal **2009** al **2015** Collaborazione in qualità di relatrice nei Corsi e nel Master di Nutrizione organizzati da Syntonie (Segreteria Organizzativa e Provider ECM) rivolti a Medici e Biologi
Responsabile Scientifico Dr. Gianni Zocchi
- Dal **2010** al **2015** Collaborazione con l'associazione IBAC "Il Bambino al Centro" (equipe formata da vari professionisti con lo scopo di sostenere i bambini con deficit dello sviluppo)
- 2012** Promozione e partecipazione come consulente Nutrizionale e accompagnatrice del gruppo al Progetto promosso dalla Provincia di Lucca e dalla USL2 "Gruppi di cammino: sai che camminare fa bene"

2012	Stesura Menù per la RSA di Corsagna validato dalla USL2 Lucca
2013	Collaborazione in qualità di Responsabile Scientifico con Ideas Group (segreteria Organizzativa e Provider ECM) per la realizzazione del corso ECM "Obesità: una questione di equipe" rivolto a Medici Biologi Psicologi.
2013	Autrice del volumetto "Alimentazione e Celiachia" della collana "I Mangiari della Salute" - Maria Pacini Fazzi Editore
2013	Partecipazione al "Pogramma Nutrizione Intestino in regola" per l'azienda Avantgarde gruppo Sigma-Tau
2013	Collaborazione con la scuola di Musica Moderna "Music Academy" di Pisa Per la valorizzazione della performance artistica tramite l'Alimentazione
2013	Membro della Commissione per l'Esame di Stato di Abilitazione alla Professione di Biologo sessione II/2013 Università di Pisa
2014	Membro della Commissione per l'Esame di Stato di Abilitazione alla Professione di Biologo I e II sessione 2014 Università di Pisa
2015	Partecipazione al progetto "Menù a Scuola-L'energia degli Chef" per A.B.N.I.
2015	Relatrice per l'ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI per il corso: "Nutrizione e dieta: aspetti molecolari e metabolici per l'attività del Biologo Nutrizionista (modulo II)"
2015	Relatrice su: "La prevenzione mangiando con gusto l'alimento giusto" per il convegno "Cancro e Alimentazione" promosso dalle Farmacie Comunali
2015	Relazione: "Malattie infiammatorie croniche intestinali e nutrizione applicata" per il corso organizzato dall'Ordine Nazionale dei Biologi: "Aggiornamento in Nutrizione umana"
2015-2016	Collaborazione con Medisalus Institute come responsabile scientifico e relatrice corsi di formazione ECM per Biologi Nutrizionisti
2016	Incarico Docente Master post Laurea "Nutrizione Applicata, sicurezza e qualità degli alimenti" per l'Università Campus Bio-Medico di Roma, Università Roma Tre, Università La Tuscia e Università Torvergata, in collaborazione con l'Ordine Nazionale dei Biologi (ONB).
Dal 2016	Consulente Nutrizionale per il Comune di Capannori con ruolo di supervisore dei Menù Scolastici dei nidi d'infanzia, scuole d'infanzia e scuole primarie del Comune di Capannori
2018	Incarico Docente Master post Laurea "Nutrizione Applicata, sicurezza e qualità degli alimenti" per l'Università Campus Bio-Medico di Roma, Università Roma Tre, Università La Tuscia e Università Torvergata, in collaborazione con l'Ordine Nazionale dei Biologi (ONB).
2018	Collaborazione professionale con la Giubilesi & Associati: attività di Consulenza Nutrizionale e Audit previste nel programma di Controllo Qualità e Sicurezza Alimentare dei servizi di ristorazione del Comune di Capannori; verifica della conformità, in termini di quantità e qualità merceologica, controllo ed eventuale miglioramento delle procedure tecnico-gestionali e di preparazione alimentare: consulente tecnico-scientifico in materia di nutrizione e alimentazione ristorazione collettiva mensa scolastica Comune di Capannori con ruolo di partecipazione, moderazione e definizione ordine del giorno nelle sedute di "Commissione Mensa" supporto ai referenti del Comune per l'attuazione delle strategie di miglioramento dei prodotti e dei processi relativi al menù ordinario e alle diete speciali
2019	Incarico Docente Master post Laurea "Nutrizione Applicata, sicurezza e qualità degli alimenti" lezione "NUTRIZIONE SPORTIVA" per l'Università Campus Bio-

	Medico di Roma, Università Roma Tre, Università La Tuscia e Università Torvergata, in collaborazione con l'Ordine Nazionale dei Biologi (ONB).
2020	Incarico Docente Master post Laurea "Nutrizione Applicata, sicurezza e qualità degli alimenti" lezione "NUTRIZIONE SPORTIVA" per l'Università Campus Bio Medico di Roma, Università Roma Tre, Università La Tuscia e Università Torvergata, in collaborazione con l'O.N.B.
2020	Partecipazione alla redazione e pubblicazione del Manuale "INTEGRATORI principi attivi modalità d'uso e effetti indesiderati" per l'ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
2020	Inizio collaborazione con il Blog "Dottori & Sapori" per la stesura di ricette e articoli a carattere nutrizionale
2020	partecipazione come relatore nella quarta giornata dell'evento webinar "LE CINQUE GIORNATE DELLA NUTRIZIONE" dal tema "Alimentazione e Sport" organizzato dall'Ordine Nazionale dei Biologi. Relazione dal titolo: "NUTRIZIONE E SPORT"
2021	partecipazione come relatore all'evento webinar organizzato per la festa della Donna dall'Ordine Nazionale dei Biologi. Relazione dal titolo: "Osteoporosi e Menopausa quale ruolo ha l'alimentazione"
Dal 2021	Collaborazione con "l'Associazione Naturalmente Bimbi" Nido d'infanzia e Scuola Estiva-ricettazione per il Menù Estivo/Invernale - laboratori Nutrizionali – ricettazione Menù delle feste.
2022	Serata di sensibilizzazione dei genitori alla sana alimentazione per l'Associazione "La Fonte del Sorriso" dal titolo "Nutrirsi: come e perché"
2022	Incarico presso l'Università di Firenze in qualità di membro effettivo della commissione giudicatrice degli ESAMI DI STATO per la professione di BIOLOGO prima e seconda sessione anno 2022
2022	Collaborazione con il Blog "Dottori & Sapori" per la stesura di ricette specifiche con relativo sviluppo bromatologico per il corso ECM per professioni sanitarie "Alimentazione e Benessere Psico-Fisico nelle Patologie Oncologiche Femminili" Direttore Scientifico Dr.ssa Etta Finocchiaro
Dal 09/02/2022	Rinnovo Collaborazione professionale con la Giubilesi & Associati: attività di Consulenza Nutrizionale e Audit previste nel programma di Controllo Qualità e Sicurezza Alimentare dei servizi di ristorazione del Comune di Capannori; verifica della conformità, in termini di quantità e qualità merceologica, controllo ed eventuale miglioramento delle procedure tecnico-gestionali e di preparazione alimentare: consulente tecnico-scientifico in materia di nutrizione e alimentazione ristorazione collettiva mensa scolastica Comune di Capannori con ruolo di partecipazione, moderazione e definizione ordine del giorno nelle sedute di "Commissione Mensa" supporto ai referenti del Comune per l'attuazione delle strategie di miglioramento dei prodotti e dei processi relativi al menù ordinario e alle diete speciali
2023	Serata di sensibilizzazione alla sana alimentazione per l'Associazione "La Fonte del Sorriso" dal titolo "NUTRIRSI: UNA QUESTIONE DI STILE"
8/06/2023	Intervento al convegno "MANGIAR SANO A SCUOLA- tra ambizioni, criticità e opportunità, scuola famiglie e specialisti insieme per il bene dei nostri bambini" promosso dal Comune di Capannori in collaborazione con Giubilesi & Associati e Cir-Food
Da giugno 2023	Auditor Mensa aziendale raffineria ENI di Livorno per la Giubilesi & Associati
Luglio 2023	Rinnovo collaborazione con L'Associazione Italiana Arbitri (AIA)-FIGC sezione di Lucca (dal 2021)

25/01/2024 Contratto a progetto AZIENDA USL NORD OVEST Zona Distretto Piana di Lucca

- progetto Europeo FEAST sui sistemi alimentari che supportano la transizione verso stili di vita sani e sostenibili (dieta e sostenibilità ambientale) diretto ai ragazzi delle Scuole medie e superiori della Piana e Valle di Lucca;
- 20 Marzo 2024 partecipazione al Tavolo tematico di Nutrizione e Sport all'interno della giornata finale del progetto MAFALDA BENESSERE A SCUOLA che ha coinvolto le Scuole Superiori della Piana di Lucca.
- Apertura e gestione Ambulatorio di Nutrizione Pediatrica dai 6 ai 16 anni (nell'ambito del progetto FEAST)
- Ciclo di incontri per la promozione della salute nell'Anziano (nell'ambito del progetto FEAST) 11 marzo, 28 ottobre, 7 novembre 2024 e 19 dicembre; Intervento dal titolo "La nutrizione e l'attività fisica per promuovere il benessere nell'anziano"