



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

Specialista Ambulatoriale UsI Toscana Nord Ovest U.F. Cure Primarie Zona Distretto di Lucca

Istruzione e formazione

1995-2000	<u>Scuola Media Superiore-Liceo Scientifico Statale "A.Vallisneri"</u> via delle Rose 68, S.Anna LUCCA
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma di scuola media superiore: Liceo Scientifico indirizzo ordinario
Ottobre 2000-Luglio 2006	<u>Università degli Studi di Pisa</u> 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 reductasi di rene bovino: una proteina carbonilata" votazione 110/110 e Lode
2006	<u>Esame di Stato</u> sessione 2-2006
Titolo della qualifica rilasciata	Abilitazione all'esercizio della professione di Biologo
2006-2010	<u>Università degli Studi di Siena</u> -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-Chinesiologo di Base
2023	CERTIFICAZIONE SANIS Esperto in Nutrizione Sportiva (SANIS-European Sport Nutrition Society)
2025	CERTIFICAZIONE cineantropometrista ISAK 1 (International Society for Advancement of Kinanthrometry)
2026	CERTIFICAZIONE cineantropometrista ISAK 2 (International Society for Advancement of Kinanthrometry)
Formazione post-laurea	
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 Jatrea "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
- 2025** Congresso Internazionale “Eating for Two – harboring a healthy gut for athletes’ health and performance” - Viola Park- Firenze – Comitato Scientifico: Laura Mancin, Antonio Paoli, Luca Pengue, Cristian Petri, Maria Rescigno
- 2026** Corso Cineantropometria ISAK 2 (International Society for Advancement of Kinanthrometry) docenti Fabrizio Spataro, Francesco Campa
- 2026** Corso Ecm “Formare e Trasformare: nutrizione, consapevolezza e strategie per la gestione dell'Obesità” - OCM formazione

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 per la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione 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	Nutrizionista in collaborazione con la palestra "Genesi" di Lucca
Dal 2009 al 2015	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 in qualità di Nutrizionista 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	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).
2016	Consulente per il Comune di Capannori in tema di Nutrizione per le collettività: ruolo di supervisore dei Menù Scolastici dei nidi d'infanzia, delle scuole dell'infanzia e delle 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 collettiva (mense scolastiche nidi d'infanzia, scuole dell'infanzia e scuole primarie) del Comune di Capannori; verifica della conformità, in termini di quantità e qualità merceologica, controllo e 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 scolastico diete ordinarie e al menù scolastico 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	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	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"
2021	Collaborazione in qualità di Nutrizionista con "l'Associazione Naturalmente Bimbi" (spazio 0-6): elaborazione e stesura del Menù Autunno/Inverno Primavera/Estate Dieta Ordinaria per il Nido d'infanzia, la Scuola dell'Infanzia e la Scuola Estiva – creazione di laboratori Nutrizionali – Elaborazione dei Menù delle feste.
2022	Relatrice all'evento di sensibilizzazione dei genitori dei bambini della Scuola Estiva Associazione "La Fonte del Sorriso" alla sana alimentazione con l'intervento 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
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 collettiva (mense scolastiche nidi d'infanzia, scuole dell'infanzia e scuole primarie) del Comune di Capannori; verifica della conformità, in termini di quantità e qualità merceologica, controllo e 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 scolastico diete ordinarie e al menù scolastico diete speciali
2023	Serata di sensibilizzazione rivolta agli adulti alla sana alimentazione per l'Associazione "La Fonte del Sorriso" dal titolo "NUTRIRSI: UNA QUESTIONE DI STILE"
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 Ad oggi	Auditor Mensa aziendale raffineria ENI di Livorno per la Giubilesi & Associati
2023-2026	elaborazione e stesura del Menù Autunno/Inverno Primavera/Estate No carne/No pesce per il Nido d'infanzia, per la Scuola dell'Infanzia e la Scuola Estiva dell'Associazione "Naturalmente Bimbi"

Dal 2021 ad oggi	Collaborazione in qualità di Nutrizionista con L'Associazione Italiana Arbitri (AIA) FIGC sezione di Lucca
2024	Progettazione e conduzione per l'associazione "Naturalmente Bimbi" del Laboratorio "Scopro il gusto del Nutrimento giusto" rivolto ai genitori dei bambini del Nido d'Infanzia e della Scuola dell'Infanzia" con l'obiettivo di sensibilizzare la famiglia ad una sana alimentazione in modo che possa essere d'esempio per i bambini fornendo strumenti teorico pratici per la costruzione finale del proprio menù settimanale familiare attraverso incontri e attività di gruppo
Dal 25/01/2024 al 24/07/2025	Contratto a progetto AZIENDA USL NORD OVEST Zona Distretto U.F.Cure Primarie Piana di Lucca Progetto Europeo FEAST (Food systems that support transitions to hEalthy And Sustainable dieTs-programma HORIZON) per favorire la transizione verso sistemi e comportamenti alimentari sani e sostenibili (dieta e sostenibilità ambientale) nelle Zone Distretto Piana di Lucca e Valle del Serchio. Nel progetto FEAST ho preso parte alle seguenti tre linee progettuali: -Intervento di co-creazione con gli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado risultante nella delineazione e presentazione all'interno delle classi di sette moduli tematici teorico-pratici con il fine di aumentare l'aderenza alla Dieta Mediterranea e all'alfabetizzazione alimentare -Gestione e conduzione all'interno della Cittadella della Salute Campo di Marte di un Ambulatorio di prevenzione e trattamento del sovrappeso e dell'obesità infantile dai 5 ai 16 anni con le seguenti mansioni: • educazione alimentare • valutazione dei fabbisogni nutrizionali • consulenza dietetico-nutrizionale con la presa in carico e il coinvolgimento anche della famiglia • elaborazione dieta in condizioni fisio-patologiche - Partecipazione al Ciclo di incontri per la promozione della salute nell'Anziano 11 marzo, 28 ottobre, 7 novembre 2024 e 19 dicembre con la presentazione dal titolo "La nutrizione e l'attività fisica per promuovere il benessere nell'anziano"
20/03/2025	Organizzazione e gestione del Tavolo tematico di Nutrizione e Sport all'interno della giornata finale del progetto MAFALDA BENESSERE A SCUOLA che ha coinvolto le scuole secondarie di secondo grado della Piana di Lucca.
10/05/2025	Conferimento incarico di docenza Azienda USL Toscana Nord Ovest evento dal titolo: "La prevenzione Cenerentola del Servizio Sanitario" Evento PAF (Piano della Formazione Annuale Azienda USL Toscana Nord Ovest) relazione presentata: "La prevenzione dell'obesità in età pediatrica, strategie messe in atto dalle cure primarie"
06-07/12/2025	Antropometrista ISAK per la Federazione Italiana Pallacanestro (FIP) nell'ambito del Torneo LUDEC CUP selezione della Nazionale Maschile Under 15
Dal 12/01/2026	Specialista Ambulatoriale Usl Toscana Nord Ovest a tempo indeterminato U.F.Cure Primarie Zona Distretto di Lucca, incarico nutrizionale di conduzione dell'ambulatorio di prevenzione del sovrappeso e dell'obesità (5-17 anni)

- | | |
|-------------------|--|
| 08/04/2026 | Intervento all'evento "C'era una volta un mirtillo. Storie di piccoli frutti e grandi scoperte. Incontro sulla nutrizione in età pediatrica." Organizzato dal Consultorio della Valle del Serchio e dall'associazione "Nati per leggere Toscana" come Specialista ambulatoriale Usl Toscana Nord Ovest U.F. Cure Primarie Zona Distretto Lucca |
| 25/08/2026 | Partecipazione come Antropometrista ISAK alla giornata di misurazioni antropometriche avanzate alla Nazionale Italiana maschile di Basket nell'ambito del ritiro di Pesaro |

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"