

## **DOTT.SSA CREOLA SARA - BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Laurea triennale in Scienze Biologiche

Laurea Magistrale in Biologia

Esame di stato per abilitazione alla professione di Biologo e iscrizione all'albo professionale

### **CORSI E AGGIORNAMENTI**

“Ruolo nella genetica di nutrizione nella prevenzione primaria”

Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

“Nutrizione, benessere, alimenti e nutraceutica”, Bologna

“Alimentazione consapevole e sana nutrizione”

“Sport e alimentazione: le strategie nutrizionali per gli sportivi amatoriali e d'élite”

Elaborazione di un corretto piano nutrizionale non solo ad atleti agonisti, ma anche a chi pratica sport a livello non agonistico e si allena più volte durante la settimana.

“PCOS: strategie nutrizionali”

“L'alimentazione nel bambino e nell'adolescente. Focus sul problema obesità: presente e futuro”

Elaborazione regimi nutrizionali adatti all'età pediatrica ed evolutiva

Corso di perfezionamento in "Nutrizione nelle donne nelle varie fasi della vita"

Alimentazione in gravidanza, allattamento, menopausa

Piani alimentari in casi di insulino-resistenza, obesità, prevenzione osteoporosi

Disturbi del comportamento alimentare

Convegno - “Dieta Mediterranea, 50 anni di evidenze scientifiche”, Firenze

Esposizione dei dati scientifici più aggiornati sulla relazione tra dieta Mediterranea e patologie

Corso di perfezionamento in "Nutrizione nelle varie discipline sportive", Firenze

Definizione dei piani alimentari nei vari sport adeguati al dispendio energetico e fabbisogno idrico-salino

### **RELATRICE IN SERATE A TEMA:**

“La donna e il suo benessere” presso Analife - Centro di medicina riabilitativa e dello sport

“Cibo, nutrimento della bellezza, del benessere e delle emozioni” presso Sala Civica F. De Andrè Rovereto (MO)

“Serate fra donne”, l'alimentazione nelle fasi di vita della donna: adolescenza e menarca, gravidanza, allattamento, menopausa, alimentazione come prevenzione di tumore mammario, ovarico e della cervice e di osteoporosi e attività fisica per ogni fase presso Analife - Centro di medicina riabilitativa e dello sport

“Alimentazione e sport” presso Palestra Virtual Fitness Carpi (MO)

“Alimentazione nel nordic walking”, Gruppo Podisti Medollesi presso Auditorium

Medolla (MO)

“IL PESO RAGIONEVOLE” corso di 8 incontri di gruppo in collaborazione con la dott.ssa psicologa psicoterapeuta Barbara Scione

